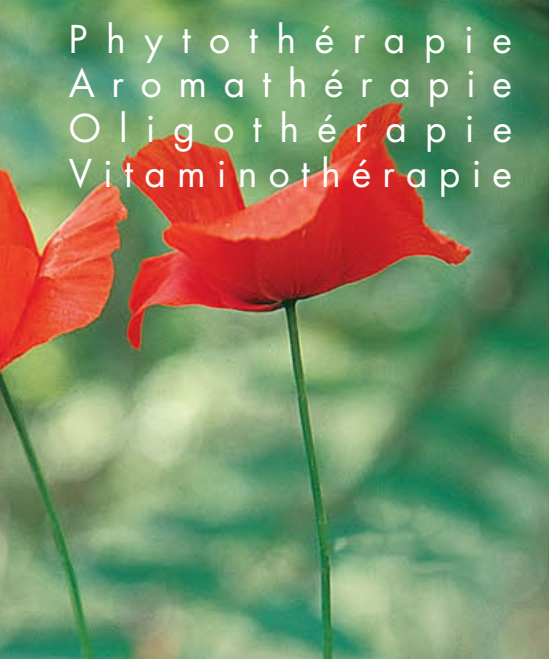




Patrice de Bonneval

L'herboristerie



Phytothérapie
Aromathérapie
Oligothérapie
Vitaminothérapie

*Manuel pratique
de la santé
par les plantes*

éditions désiris

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

PATRICE DE BONNEVAL

L'HERBORISTERIE

Manuel pratique de la santé par les plantes
pour l'homme et l'animal

*Phytothérapie, aromathérapie,
oligothérapie, vitaminothérapie*

AVANT-PROPOS

Les plantes présentées dans cet ouvrage sont utilisées depuis des temps immémoriaux aux doses présentées. La mode actuelle est liée à un aspect scientifique qui privilégie le principe actif à la plante.

C'est ainsi qu'une plante contenant un alcaloïde, sous quelque forme que ce soit, sera considérée comme toxique éventuel. Bien entendu, la science n'a pas tort de mettre en garde l'usager contre un danger éventuel.

Je tiens à souligner pourtant que l'expérience millénaire est aussi un garant de sécurité.

Mes maîtres en matière médicale pharmaceutique m'ont enseigné des propriétés de plantes et des doses d'utilisation que je n'ai fait que rapporter ici. Je ne pense pas qu'un agrégé de matière médicale soit moins savant qu'une décision politique de protection.

Il reste encore beaucoup de pharmaciens, de médecins ou d'herboristes capables de renseigner celui qui douterait.

Il ne s'agit pas ici de pousser à une automédication éventuellement dangereuse mais de donner à chacun l'occasion de permettre à son corps de lutter lui-même contre la maladie avec l'aide des plantes.

Vous verrez tout au long de ce livre que nous prêchons la prudence, la connaissance et le conseil auprès des autorités médicales.

Ce livre n'est pas une bible mais un instrument de travail, de réflexion, une aide permettant une collaboration avec la médecine moderne.

INTRODUCTION

Nous vivons, depuis bientôt cinquante ans, une accélération fabuleuse des progrès médicaux.

Parallèlement, les villes ont continué de grandir, les usines de se construire, la communication de passer par les intermédiaires de toutes sortes aux dépens de la communication intérieure et directe d'homme à homme.

L'homme a perdu le contact avec la Nature. Nombre de jeunes, et pas seulement des enfants, ne savent plus ce qu'est la joie de vivre avec et dans la Nature.

La mer, la plaine et la montagne sont l'objet de jeux sportifs et compétitifs. Tout nous est apporté, expliqué, ordonné ou interdit.

La médecine est le fait de grandes orientations de monopoles. Les médecins ont recours aux appareils sophistiqués, aux analyses et aux médicaments chimiques.

La maladie, de curieuse manière, est devenue, pour le plus grand nombre, l'Ennemi qu'il faut éliminer sans réfléchir à sa signification.

Nous, les herboristes et tous les praticiens de médecine naturelle, nous aimerions aller plus loin et entraîner le plus de médecins possible dans notre recherche.

Il s'agit de comprendre pourquoi l'homme est malade et comment éviter le retour, pas toujours obligatoire, de la maladie.

Pour nous, la maladie est signe et crise :

- signe que quelque chose ne tourne pas rond dans notre manière de vivre, de nous nourrir, ou de nous occuper de nous-mêmes ;

- crise, d'évolution de mouvement, instants de douleurs qu'elle nous force à vivre pour ne pas tomber plus loin et remonter la pente afin de vivre le mieux possible.

En ce qui concerne l'herboriste, le message est simple : apprenez à vous soigner avec les plantes. Cela vous donnera le désir d'en savoir plus. Peu à peu, vous comprendrez que notre thérapeutique s'inscrit dans un cadre plus large, plus synthétique. Il s'agit d'une médecine globale, prenant en compte l'Homme dans son contexte social et culturel.

L'HERBORISTERIE

La maladie n'arrive pas sans raison ; elle est le résultat de notre passé et de notre comportement quotidien.

« Aucune maladie n'atteint une personne suffisamment armée pour résister. » Si elle nous atteint, en nous-mêmes ou en nos proches, nous sommes amenés à réfléchir, essayer de comprendre comment nous avons pu en arriver là.

L'observation de la Nature nous fait réaliser que tout est lié ; c'est la base même des notions d'Écologie scientifique : l'abus d'un pesticide ou d'un engrais a des conséquences reconnues sur le milieu de vie dans son entier.

Pour l'homme, il en est de même : l'abus de nourriture, de médicaments, les excès de toutes sortes (ou les manques) sont causes de dysfonctionnements affectifs, mentaux ou organiques, puis de maladies.

Cet ouvrage est écrit pour toutes ces raisons : apprendre à faire confiance dans les ressources de la Nature ; se soigner sans se faire de mal ; comprendre que nous sommes tous reliés les uns avec les autres, et cela de plus en plus, à une époque où les informations et prises de conscience traversent la planète en un clin d'œil.

Comprendre, se comprendre, s'aimer pour s'équilibrer, se prendre en compte pour pouvoir vivre en bonne santé et, à son tour, aider les autres à se prendre en charge dans le plus d'harmonie possible.

La démarche que nous désirons partager avec vous s'inscrit dans le cadre d'un « Art de Vivre naturel », amenant à rompre notre isolement, nos peurs ou nos tristesses, afin de se concevoir comme des voyageurs circulant dans le même bateau et dépendant étroitement les uns des autres.

Il s'agit d'une médecine globale, prenant en compte l'Homme dans ses dimensions physiques, affectives, mentales, dans le cadre d'un respect des règles de la Nature dont nous sommes certaines cellules conscientes.

N'oublions pas non plus nos compagnons du quotidien qui nous accompagnent depuis la Nuit des temps.

Les animaux, comme l'exprime si bien leur nom, sont animés par une force de Vie respectable et, dans la mesure du possible, nous nous devons de les aider eux aussi, en tant que compagnons de route. Cela aussi, vous pouvez l'apprendre dans ce livre.

L'HERBORISTERIE

La phytothérapie

La phytothérapie est l'art d'utiliser les plantes pour soigner les maladies. Quand on parle de plantes, il s'agit, bien entendu, des végétaux tels qu'on les trouve dans la nature mais aussi tels qu'on peut les préparer.

Bien que les plantes soient, à mon sens, une des meilleures thérapeutiques, à la fois pour son activité indéniable et son innocuité (si elle est bien manipulée), le bon sens et l'expérience obligent à en reconnaître les limites.

La première limite nous est imposée par la société. Depuis que l'homme croit être devenu scientifique, depuis le XIX^e siècle donc, il n'accepte que ce qui est cautionné par ceux qu'on appelait *les savants* et qu'on appelle aujourd'hui *les scientifiques*. Depuis peu de temps, les spécialités pharmaceutiques ont pris la place de toute autre forme de soins. Il faut dire que leur action, en général, paraît directe, efficace et sans appel. Celui qui veut maintenir sa pensée vers un autre cap se heurte à ses propres barrières intellectuelles. Programmé dès l'enfance dans le culte de la science officielle, l'homme doit se mettre sans cesse en question pour arriver à une vue plus objective des choses.

C'est pourquoi celui qui cherche à se soigner en suivant une autre voie, en l'occurrence la phytothérapie, doit être reçu par le thérapeute ou l'herboriste avec compétence et diplomatie. Il est bon, en outre, que l'initiateur puisse parler le même langage que celui de la science officielle et qu'il soit donc reconnu et rendu crédible par ses diplômes.

La deuxième limite est connue de tous les praticiens. La pratique du *placebo* (faux médicament) a montré qu'un certain pourcentage de malades est guérissable par des médicaments faux mais de même présentation que les vrais. Quand la réussite thérapeutique dépasse les limites du placebo, nous nous retrouvons

L'HERBORISTERIE

alors sur le même plan de réussite que les médicaments allopathiques. Cela est réellement ce qui se passe en phytothérapie.

La troisième limite découle précisément de cette réflexion que toutes les médecines ont leurs limites. Plusieurs raisons peuvent être invoquées :

- la plus simple est que la thérapeutique est impuissante dans certains cas ;
- une deuxième raison est que toute médecine ne convient pas à tous et qu'une spécialité peut être plus efficace qu'une autre sur un malade.

C'est ainsi que l'herboriste envoie souvent des malades chez l'acupuncteur ou chez l'homéopathe parce que les plantes n'ont pas réussi là où l'acupuncture ou l'homéopathie vont agir.

La quatrième limite est celle qui découle du rapport soignant/soigné, qu'on peut illustrer par l'exemple suivant (entre autres) : un phytothérapeute avait prescrit à un patient de la teinture de marron d'Inde pour soigner des hémorroïdes. Au bout de quelques jours, le malade revient me voir : constat d'échec. Je lui donne alors moi-même de la teinture de marron d'Inde en lui expliquant longuement comment la prendre, quels sont ses effets, et je passe un long moment avec lui. Au bout de trois jours, le malade est guéri de sa crise.

Ce qui s'est passé n'est pas nouveau, mais reste caractéristique du rôle que le médecin doit jouer avec son patient. Pourtant, le médecin passerait-il encore deux heures avec lui que le résultat ne serait pas forcément acquis. Le contact s'établit, la médication marche ; il ne s'établit pas, le résultat est décevant.

Les plantes se marient harmonieusement avec toutes les médecines. C'est ainsi qu'une tisane pourra être prescrite par le médecin pour atténuer ou faire disparaître les effets secondaires d'une antibiothérapie, par exemple.

L'homéopathie est une amie de la phytothérapie et les plantes, non seulement sont sans danger de contre-indication, mais elles peuvent parfois potentialiser et augmenter l'action du remède homéopathique.

Les plantes ne s'opposent jamais aux autres thérapeutiques.

En Chine, les acupuncteurs utilisent toujours les plantes. Actuellement encore, dans les hôpitaux de Pékin, les plantes sont utilisées avant et après l'opération comme antibiotiques et anti-inflammatoires. Le masseur ou l'ostéopathe devraient prescrire des tisanes pour compléter leurs soins, et utiliser des crèmes de massage aux plantes.

Non seulement il n'est pas dangereux d'utiliser cette manière de soigner en même temps qu'une autre mais cela est même conseillé. À une condition cependant : connaître ce métier. On ne s'improvise pas herboriste ou phytothérapeute.

Les rythmes

Vivant sans cesse en plein air, nos ancêtres cherchaient continuellement à interpréter la nature. Ils observaient les cieux bleus ou nuageux, le vol des oiseaux, leur départ et leur retour. Ils savaient que la Chélidoine, plante aux hirondelles, signalait le vrai retour du printemps. Voyant le cycle des saisons, du soleil et de la lune, des étoiles, ils se sentaient partie intégrante de ces grands mouvements et savaient retrouver en eux, pour se soigner, l'équivalent de ces

rythmes. La prescription médicamenteuse tenait compte de la durée du traitement, de l'heure de prise, du moment où l'on devait commencer la médication.

Cette science des rythmes trouve actuellement un écho chez de nombreux scientifiques qui, à leur tour, ont fait la même constatation et recherchent dans ce sens.

Sait-on que même un médicament allopathique ne doit pas se prendre à n'importe quelle heure ?

La notion de signature

Grand savant, philosophe et alchimiste du Moyen Âge, Paracelse nous a laissé un ouvrage, *Le traité des signatures*, qui n'a pas fini de faire parler de lui. Travailleur infatigable, savant aux connaissances bien supérieures à son époque, et souvent à la nôtre, Paracelse continue à remuer les pensées. Il fait ricaner les uns, passionne les autres, mais ne laisse personne indifférent !

Pensez qu'il prétend que les plantes ont un lien physique, une ressemblance avec l'homme ou ses organes. Il y a de quoi rire pour un esprit raisonneur du XX^e siècle. Et pourtant !

Je ne dis pas que tout ce qu'a écrit Paracelse est vrai, mais certaines choses sont assez troublantes pour qu'on s'y intéresse. En voici deux exemples.

Le premier est celui de la Pulmonaire, jolie plante qui pointe ses magnifiques fleurs bleues au tout début du printemps. Les feuilles de cette plante possèdent des sortes d'alvéoles ressemblant précisément aux alvéoles pulmonaires. Soignez vos maladies respiratoires avec cette plante et vous verrez que, de fait, elle est efficace.

Le suc jaune de la Chélidoine est le deuxième exemple : cette plante d'ombre et de soleil, aux feuilles glauques et aux fleurs d'or, possède un suc jaune semblable à de la bile. Reportez-vous à la Chélidoine et voyez l'usage que nous en faisons maintenant.

Lors d'un voyage en Inde, j'ai eu l'occasion de voir pratiquer cette manière de faire.

Les Indiens vont d'ailleurs encore plus loin dans ce sens, car ils ont élaboré une sorte de botanique de la plante basée sur son aspect et son rapport avec les organes.



Ache

DE LA FLEUR À LA GRAINE

LA FLEUR

De tous temps, poètes, écrivains, scientifiques et chercheurs se sont penchés sur cette réalisation étonnante de la nature, qui charme chacun d'entre nous, quelle que soit sa culture, son milieu ou son pays.

Certaines fleurs ont un destin exceptionnel dans l'âme humaine et les œuvres littéraires.

De Ronsard aux poètes arabes, nous entendons monter en nous le chant de la rose.

En Inde, le lotus est considéré comme une plante sacrée qui vit à la fois dans la terre, l'eau et l'air, et qui provoque, en celui qui l'utilise comme support de méditation, le feu sacré de la passion divine.

Pour le botaniste et l'herboriste, sans oublier cet aspect féerique de la fleur, il est nécessaire de la décrire et d'en dresser la carte qui nous permettra de la reconnaître – la carte, c'est-à-dire la classification la plus simple possible, indispensable aussi pour se comprendre.

Les éléments floraux

La fleur se développe à partir d'un *bourgeon* floral inséré à l'aisselle d'une feuille plus ou moins simplifiée (ou *bractée*). Généralement axillaire, ce bourgeon peut aussi naître à l'extrémité d'une tige.

En s'épanouissant, le bourgeon engendre un axe pédonculé terminé par un renflement de forme variable, le *réceptacle*.

Le *pédoncule* porte parfois deux feuilles plus ou moins modifiées, les *préfeuilles*. Celles-ci peuvent à leur tour produire des bourgeons axillaires plus petits.

L'HERBORISTERIE

Chez certaines plantes, comme le Fraisier, ces préfeuilles sont beaucoup plus nombreuses et réunies en involucre sous le calice, qu'elles doublent, en quelque sorte.

Nous verrons ainsi, tout le long de notre étude, des exceptions. Celles-ci rendent le botaniste prudent et, quand il décrit les caractéristiques d'une famille, il ajoute le plus souvent : « En général, cette plante de telle famille possède telle caractéristique. »

Le réceptacle floral va donner naissance à toute une série de pièces disposées en cercles concentriques successifs (ou en spirales), les *pièces florales* proprement dites.

Ces pièces sont disposées comme des enveloppes :

- la première enveloppe est le *calice*, constitué des *sépales* ;
- la deuxième enveloppe est la *corolle*, constituée des *pétales*.

L'ensemble calice et corolle forme le *périanthe*.

À l'intérieur du périanthe, on trouve deux types d'organes constituant les éléments reproducteurs de la plante :

- les organes mâles constituent l'*androcée* : il est formé d'*étamines* ;
- les organes femelles constituent le *gynécée* : il est formé par les *carpelles* ou *pistil* (pistil, « petit pilon », à cause de la forme spéciale du gynécée).

Il existe donc quatre *verticilles* emboîtés les uns dans les autres et qui se font suite dans une fleur idéale : calice, corolle, androcée, gynécée.

La plupart des auteurs sont d'accord pour considérer que les éléments du calice et de la corolle sont des transformations de la feuille. En ce qui concerne l'androcée et le gynécée, les avis sont partagés.

Les verticilles protecteurs

Le réceptacle

Le réceptacle peut être *plan*, l'extrémité du pédoncule floral s'élargissant en plateau (ex. : la Tulipe et aussi beaucoup de composées ou astéracées). Il s'élève parfois du centre du plateau : dans ce cas, les verticilles sont souvent décalés.

Le réceptacle peut être *convexe* : les verticilles sont alors insérés à des niveaux différents. Cette convexité peut être faible, moyenne ou très importante. Tous les stades existent et il faut donc examiner attentivement en faisant, en cas de doute, une coupe avec un rasoir.

Réceptacle concave, en coupe, en calice (cas le plus fréquent) : souvent, dans les livres de botanique, on lui donne alors le nom de *conceptacle*.

La forme du réceptacle permet de classer les dialipétales en *thalamiflores*, *disciflores*, *calciflores*.

Le périanthe

Le calice

Le calice est le verticille le plus externe. Ses pièces – les *sépales* – sont le plus souvent vertes et leur structure identique aux feuilles.

De la fleur à la graine

En général :

- chez les monocotylédones, il y a trois sépales ;
- chez les dicotylédones, il y a quatre et surtout cinq sépales.

Ceux-ci peuvent être libres ou soudés :

- quand ils sont libres, on dit que la fleur est *dialysépale* (ex. : la Renoncule) ;
- quand ils sont soudés, on dit que la fleur est *gamopétale* (ex. : les labiées).

Parfois, le calice est doublé de petits sépales supplémentaires, et ce verticille est alors appelé *calicule* (ex. : la Mauve, la Guimauve).



Fleur à calice dialysépale
(S, sépales).



Calice gamosépale

La corolle

La corolle est le second verticille protecteur. Ses pièces – les *pétales* – ont des couleurs variables.

Dans la disposition sur le réceptacle, les pétales alternent avec les sépales.

Là encore, bien qu'un peu moins évidente, on peut comprendre l'origine foliaire des pétales.

En général :

- chez les monocotylédones, il y a trois pétales (ex. : le Lys) ;
- chez les dicotylédones, il y a quatre à cinq pétales (ex. : la Moutarde (4), les rosacées (5)).

Les fleurs à pétales libres sont appelées *dialypétales* (ex. : le Haricot, les Renoncules).

Les fleurs à pétales soudés sont appelées *gamopétales* (ex. : la Gentiane, le Liseron).

Ce caractère gamopétale ou dialypétale sert aussi dans la classification des dicotylédones, de même que leur absence : on a alors des fleurs à pétales comme par exemple les Urticales.

Par ailleurs, la corolle peut être *actinomorphe* ou *zygomorphe*.

Elle peut être régulière ou irrégulière :

- *régulière* : tous les pétales sont égaux (ex. : le Cerisier, la Tulipe), à symétrie axiale ;

L'HERBORISTERIE



Fleur à corolle dialypétale



Corolle gamopétale

– *irrégulière* : les pétales sont inégaux (ex. : les légumineuses papilionacées), à symétrie bilatérale.

Chez beaucoup de fleurs, les pétales possèdent à leur base, sur la face interne, un repli dans lequel s'accumule le nectar sécrété par une glande spéciale (le *nectaire*).

La Violette a un repli très important, qui constitue, à la base du pétale inférieur, un éperon où s'introduisent des prolongements nectarifères venus des étamines.

L'étude microscopique d'un pétale est très intéressante. Elle permet tout d'abord de voir la structure foliaire, cellulaire, mais elle montre aussi que les cellules épidermiques sont prolongées par des *papilles* de formes très variées. Ce sont ces papilles qui donnent leur aspect velouté aux pétales. Parfois, les cellules sont remplies d'huiles essentielles qui donnent aux fleurs leurs parfums merveilleux.

Les sépales ont parfois un aspect pétaloïde et prennent la couleur de la corolle. Dans certains cas, ils sont plus colorés et développés que la corolle elle-même (ex. : le Perce-neige de la famille des amaryllidacées, cette famille étant apparentée aux liliacées – Lys, Colchique).

On donne aux sépales pétaloïdes le nom de *tépales* (ex. : la Tulipe, la Colchique, l'Orchidée).

Les sépales peuvent être absents ou très réduits, à l'état de bourrelets ou de poils (ex. : les ombellifères, les composées).

Si les pétales sont absents, les fleurs sont dites *apétales* (ex. : les urticacées, les cannabinaées).

S'il n'y a ni pétale ni sépale, la fleur est sans périanthe (ex. : les juglandées (le Noyer), les salicacées (le Saule), etc.).

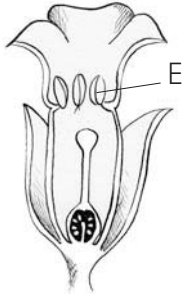
Les verticilles reproducteurs

L'androcée

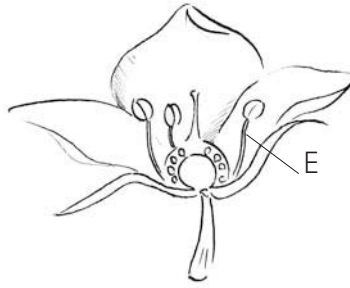
L'androcée est l'appareil sexuel mâle. Le nombre d'étamines varie avec les familles (ex. : une chez les orchidées, trois chez les iris).

Suivant leur nombre, elles sont disposées sur un ou plusieurs verticilles.

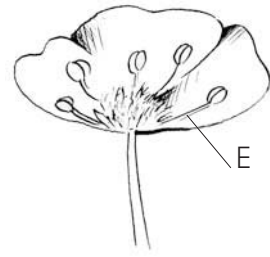
De la fleur à la graine



Étamines insérées
sur la corolle
(Primevère).



Étamines insérées
sur le calice
(Fraisier).



Étamines insérées
sur le réceptacle
(Renoncule).

Étude externe

L'étamine comprend deux parties :

- le *filet* : très étroit, il fixe l'étamine au réceptacle ;
- l'*anthère* : masse renflée ou jaunâtre située au bout du filet, elle comporte quatre sacs polliniques situés dans deux *loges*. Celles-ci sont situées de part et d'autre du prolongement du filet dans l'anthère. Ce prolongement s'appelle *connectif* et peut parfois dépasser l'anthère.

Les anthères sont fixées au filet :

- soit sur toute leur longueur,
- soit en un point seulement ; dans ce cas, elles peuvent facilement basculer (ex. : le Lys).

À maturité, les anthères s'ouvrent de différentes manières, souvent par des fentes longitudinales (ou fentes de déhiscence), des clapets, des spores, etc. S'échappe alors une poussière plus ou moins jaune, constituée par une multitude de grains de pollen.

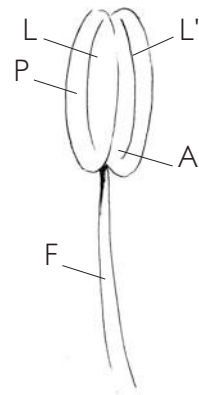
Les étamines peuvent être libres (ex. : le Cerisier, le Lis et beaucoup d'autres fleurs) ou soudées :

- par le filet (ex. : le Pois) – les anthères sont alors libres ;
- par les anthères (ex. : les composées) – le filet est alors libre.

Les anthères peuvent se tourner vers l'intérieur de la fleur (cas le plus fréquent) et elles sont dites *introses* (ex. : la Saponaire, les légumineuses), ou vers l'extérieur et elles sont dites *extroses* (ex. : les renonculacées).

Étude interne

Le filet, comme le pétiole et la feuille, possède un épiderme avec stomates et, au centre, un faisceau de vaisseaux libéro-ligneux entouré de parenchyme. Sur une anthère jeune, on voit les quatre sacs polliniques. Ils sont bien individualisés mais, très vite, à l'intérieur des loges, ils fusionnent deux à deux. Ensuite, les grains de pollen se forment.



Étamine (F, filet ; A, anthère dont les deux loges L, L' s'ouvrent chacune par une fente pour laisser échapper le pollen P).

L'HERBORISTERIE

Sous l'épiderme de l'anthère, se forme une assise mécanique. La membrane externe est cellulosique : sous l'influence de la sécheresse ou simplement de la température, cette membrane se dessèche, se contracte, tire sur la membrane sous-épidermique, qu'elle déchire suivant une fente de déhiscence ou de différentes manières.

Si nous plaçons l'étamine ouverte dans une atmosphère humide, elle se refermera.

Les grains de pollen

Si l'on recueille les pollens de différentes fleurs sans les mélanger, on constatera la multiplicité des formes, des tailles, des ornements et parfois des couleurs (bien qu'ils soient généralement jaunes).

Leur taille est de 8 à 200 microns et leur forme varie de sphérique à ovoïde.

Leur ornementation est caractéristique d'une espèce.

L'observation au microscope montre :

- ♦ à l'extérieur, une membrane (l'exine) épaisse, imperméable, formée de cutine et interrompue de point en point par des pores, et une membrane interne, plus fine, mieux observable quand le grain se dessèche car elle se sépare alors de l'exine ; elle est cellulosique ;

- ♦ à l'intérieur, le cytoplasme contient des substances de réserve (amidon ou graisses) ;

- ♦ deux noyaux, difficiles à voir, mais qui sont les éléments essentiels :

- le plus gros est le noyau végétatif ;

- le plus petit le noyau reproducteur.

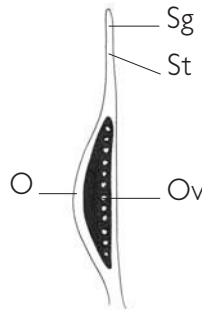
La quantité de grains de pollen par fleur est extrêmement variable : la Vallisnérie (plante aquatique) en produit 16, l'inflorescence d'Oseille, 400 millions...

Le gynécée

Le gynécée – qu'on appelle aussi *pistil* – est l'élément femelle. Il se compose d'un ou de plusieurs *carpelles*.



Pistil d'Ancolie à cinq carpelles distincts.



Carpelle d'Ancolie coupé en long (Sg, stigmate, St, style, O, ovaire renfermant les ovules Ov).

De la fleur à la graine

Étude externe

Le carpelle est formé de trois parties :

- l'*ovaire* est la partie renflée et creuse insérée sur le réceptacle ; il contient les ovules, qui se développent à partir d'un renflement (ou *placenta*) ;
- le *style* est une petite colonnette surmontant l'ovaire ;
- le *stigmate* est la partie terminale renflée, garnie de papilles visqueuses, et qui finit le style.

Les carpelles peuvent être indépendants (ex. : les Renoncles) mais ils sont le plus souvent soudés entre eux et on donne alors le nom d'*ovaire* à l'ensemble.

Par rapport au niveau d'insertion des autres verticilles, les ovaires, et par suite les carpelles tout entiers, auront différentes positions :

- *ovaire supère*, au-dessus des autres verticilles (ex. : la Tulipe) ;
- *ovaire infère*, partiellement ou entièrement au-dessous de la base des autres pièces florales.

Étude interne

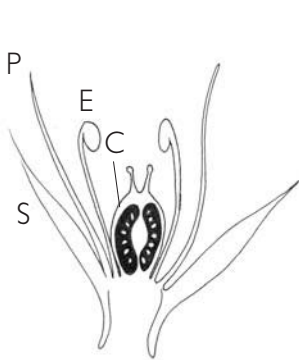
De l'extérieur vers l'intérieur de la lame carpellaire, on trouve :

- un *épiderme externe* plus ou moins cutinisé ;
- un *parenchyme chlorophyllien* avec des vaisseaux libéro-ligneux ;
- un *épiderme interne* fibreux délimitant une loge.

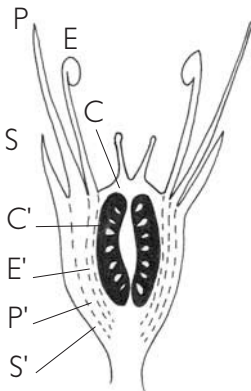
Mais on a vu que le pistil est souvent le résultat de la réunion de plusieurs carpelles :

- ♦ quand la fusion ne peut se faire que par les bords placentaires (ex. : la Violette), on a une seule loge centrale et les ovules sont disposés sur les parois internes de l'ovaire : il s'agit d'une *placentation pariétale* ;

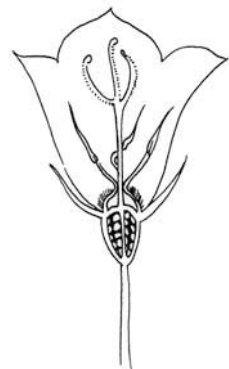
- ♦ parfois, les carpelles sont soudés par leurs bords ; il n'y a qu'une seule loge mais, au centre de celle-ci, s'élève une colonne placentaire où sont insérés les



Coupe théorique d'une fleur à ovaire libre (S, sépale, P, pétale, E, étamine, C, carpelle).



Coupe théorique pour une fleur à ovaire adhérent (S', P', E', C' : parties des sépales, pétales, étamines et carpelles qui sont soudées entre elles).



Fleur de Campanule coupée en long, à ovaire adhérent.

L'HERBORISTERIE

ovules : il s'agit d'une *placentation centrale* (ex. : les primulacées) ;

- ♦ la fusion peut se faire entre carpelles simples déjà refermés ; les placentas sont alors tous réunis au centre de l'ovaire et il y a autant de loges que de carpelles : il s'agit d'une *placentation axile* (ex. : la Bryone, la Tulipe, l'Iris, le Lis) ;

- ♦ parfois, les parois limitant les loges disparaissent : la placentation demeure axile mais il n'y a plus qu'une seule loge (ex. : les Œillets, les Silènes) ;

- ♦ parfois encore, dans une placentation pariétale, peuvent apparaître de fausses cloisons qui délimitent des loges carpellaires.

L'ovule

L'ovule est une petite masse ovoïde, attachée au placenta par un filament (le *funicule*). L'insertion du funicule sur l'ovule s'appelle le *hile*.

À l'intérieur, se trouvent deux téguments protecteurs : externe (la *primine*) et interne (la *secondine*), à l'intérieur desquels il y a l'élément essentiel de l'ovule, le *nucelle*.

Celui-ci contient le gamète femelle, l'*oosphère*. À côté de l'oosphère, existe un deuxième noyau.

Le nucelle contient l'oosphère comme l'anthère contient les grains de pollen qui donnent naissance aux gamètes mâles (ou *anthérozoïdes*).

Au sommet de l'ovule, un orifice met celui-ci en contact avec l'extérieur : le *micropyle*.

Les positions respectives du hile et du micropyle sont variables selon les espèces :

- si le hile et le micropyle sont sur le même axe, l'ovule est *orthotrope* (*ortho*, « droit ») ;

- si l'ovule se renverse sur lui et que le hile et le micropyle se rapprochent, l'ovule est *anatrophe* ;

- si le micropyle est tourné vers le bas, l'ovule est *campylotrope*.

Cas particuliers

- ♦ Les fleurs avec des étamines et pas de carpelle, ou avec un carpelle et pas d'étamines, sont des fleurs *unisexuées* (ex. : le Châtaignier, l'Érable, le Noisetier).

- ♦ Pour le Saule, chaque type de fleur est sur un pied différent : c'est une espèce *dioïque*.

- ♦ L'Érable et le Chêne ont les fleurs différentes sur le même pied, ce sont des espèces *monoïques*.

- ♦ Les plantes monoïques qui ont des fleurs avec étamines et carpelle ont des fleurs *hermaphrodites*.

Par exemple, la Sauge possède des étamines à bascule : l'insecte, en allant chercher le nectar, fait basculer l'étamine qui verse le pollen sur le dos de l'insecte qui, lorsqu'il va se poser sur une fleur voisine dont le gynécée est mûr, passe sous le stigmate qui retient le pollen.

- ♦ Chez l'Orchidée, il n'y a qu'une étamine possédant deux sacs à anthéridies. Les sacs s'ouvrent à maturité mais les grains de pollen restent enfermés dans des sortes de petites coupes portées par un pédoncule, les *pollinies*. L'insecte pénètre

De la fleur à la graine

dans la fleur et se retire avec les pollinies fixées sur sa tête ; il les déposera sur les stigmates d'une fleur voisine. C'est la raison pour laquelle on peut facilement croiser les Orchidées. On peut prélever les pollinies avec une pointe et les mettre dans une autre fleur.

♦ Chez le Vanillier, les fleurs sont pollinisées par une abeille particulière, la *mélipona*.

La fécondation

Dans la nature, la germination du tube se fait au contact du liquide sucré visqueux des stigmates. Le tube s'enfonce dans les styles qu'il digère et, en progressant, son extrémité pénètre le micropyle ; il cesse alors de progresser. Le tube pollinique digère la paroi du micropyle et rejoint le gamète femelle. Un des anthérozoïdes s'unit au noyau de l'oosphère, l'autre rejoint le noyau secondaire.

La fécondation de l'oosphère donne un œuf qui se développe en *plantule*. L'union des autres noyaux produit l'*œuf albumen* qui entoure la plantule et qui lui permettra de germer le moment venu.

La pollinisation

Pour pouvoir former une graine et renaître en une nouvelle fleur, la fleur a besoin d'être fécondée.

Le stade préliminaire est la *pollinisation*.

Celle-ci consiste à transporter le grain de pollen contenant les anthérozoïdes sur les stigmates du pistil contenant l'ovule, qui contient lui-même l'oosphère devant être fécondé.

Malgré le nombre de plantes monoïques qui se fécondent elles-mêmes, la fécondation croisée est la règle pour plus de 80% des plantes.

La pollinisation directe ou autopolinisation

Dans ce type de pollinisation, les grains de pollen tombent sur le pistil de la même fleur. Le vent, l'agitation des fleurs, la disposition des étamines aux stigmates, et parfois leurs mouvements propres, sont autant de facteurs. Deux cas se présentent :

- c'est une voie possible mais non obligatoire (ex. : le Pois, le Haricot) ;
- c'est une voie obligatoire (fleur de deuxième floraison des Violettes).

La pollinisation indirecte

Chez les plantes hermaphrodites, il existe des facteurs contrariaires de l'auto-fécondation :

- maturité non simultanée des étamines et du carpelle (ex. : les ombellifères, les labiées, les saxifragacées, l'Épilobe, les géraniacées) : les anthères sont mûres avant le pistil. Pour les aristoloches, les belladones, les aracées (*areca catechu*), c'est le contraire qui se produit ;
- disposition des pièces florales rendant l'autopolinisation impossible.

L'HERBORISTERIE

La Primevère possède deux types de fleurs : l'un où les étamines sont en dessous du pistil (autofécondation possible), l'autre où le pistil est sous les étamines (autofécondation stérile).

Les éléments extérieurs

Le vent : la pollinisation anémophile

Le vent est indispensable pour féconder des fleurs peu voyantes, inodores ou incomplètes, et qui ne sont donc pas attirantes pour les insectes (ex. : l'Ortie, la Mercuriale, le Frêne, l'Oseille, le Houblon, le Pin, le Sapin, l'Épicéa, le Noyer, le Chêne). Cette pollinisation est imprécise. Il faut donc énormément de grains de pollen (rappelons les 400 millions pour l'Oseille) et une adaptation des organes femelles pour saisir le pollen : de grands stigmates et peu d'ovules.

Les insectes : la pollinisation entomophile

Les insectes, attirés par les parfums ou les couleurs, vont dans les fleurs, les grains de pollen se fixent sur leur corps puis ils sont repris par les stigmates gluants des fleurs voisines.

Parfois, certaines plantes sont adaptées à un seul type d'insectes et, quand ceux-ci manquent, la fleur reste stérile.

L'eau

L'eau est indispensable pour certaines plantes aquatiques monocotylédones (ex. : la Vallisnérie, le Cératophyle, la Zostère).

LE FRUIT

La fleur a joué son rôle, la fécondation a eu lieu, certains éléments de la fleur vont mourir.

Le sommet de l'évolution de la plante est la fleur : aspect le plus merveilleux, le plus fini, le plus complet de la plante, la fleur s'efface alors, laissant place à de nouvelles possibilités : épanouissement dans le fruit, concentration de vie dans la graine.

Le fruit résulte du développement postfloral des éléments constituant l'ovaire et, parfois même, des éléments entourant celui-ci : étamines, sépales, pétales, style, réceptacle. Le fruit protège la graine ou les graines qui vont être libérées par la déhiscence du fruit, soit par son ouverture, soit par sa destruction.

Il faut distinguer :

- ♦ les fruits venant d'une seule fleur : ce sont les fruits *simples*, qui peuvent être charnus ou secs (ex. : la pêche, la noix, la groseille, la tomate, le melon, la gousse du Poix, les akènes du Pissenlit, les samares de l'Orme et de l'Érable, les caryopses des graminées) ;
- ♦ les fruits venant de plusieurs fleurs : ce sont les fruits *complexes*.

Les fruits simples charnus

Les différents éléments de l'ovaire s'épaississent principalement par le parenchyme interne, qui donne le *mésocarpe*, souvent mou et charnu.

Le *mésocarpe* est recouvert à l'extérieur par l'épicarpe résultant de l'épiderme externe. Il est tapissé à l'intérieur par l'*endocarpe* venant de l'épiderme interne.

La drupe

L'endocarpe et parfois la partie interne du mésocarpe se durcissent par lignification des cellules ; ils forment une enveloppe protectrice dure à la graine ou aux graines qui se sont formées à partir des ovules. On a alors un *fruit à noyau* ou *drupe*.

La cerise : l'épicarpe mince est très coloré à maturité. Le mésocarpe charnu est comestible. L'endocarpe et la partie intérieure du mésocarpe sont lignifiées (noyau).

Dans le noyau, la graine est unique, l'un des ovules ayant avorté.

La fleur du Cerisier est une fleur à un seul carpelle libre ; son développement, comme celui de la prune, donne une drupe.

La framboise : la fleur, comme pour la Ronce, possède plusieurs carpelles libres et nombreux, soudés sur un réceptacle bien développé. Chaque carpelle se développe individuellement, mais l'ensemble constitue un fruit composé formé de petites drupes. Chaque fruit se termine par un poil assez dur, vestige du style et du stigmate.

La noix : le péricarpe et le mésocarpe forment la couche charnue entourant le noyau. À la maturité du noyau, les parois se dessèchent et libèrent la noix proprement dite dont on mange la graine après avoir enlevé le tégument externe.

La noix est une drupe formée à partir d'un ovaire infère composé à une seule loge.

L'amande est une drupe. Le fruit du commerce résulte de la dessiccation d'une partie du péricarpe de l'amande verte.

La baie

L'enveloppe protectrice de la graine ou des graines vient du durcissement des téguments de l'ovule : on a un *fruit à pépin* ou *baie*.

Le raisin : le grain de raisin est un fruit ; la grappe est un ensemble de fruits.

La coupe transversale d'un grain montre qu'il est formé par deux demi-fruits accolés correspondant aux deux carpelles soudés de la fleur.

Chaque carpelle contient deux ovules mais certaines graines avortent et leur nombre varie donc de une à quatre.

L'épicarpe, mince, est coloré. Le mésocarpe, c'est-à-dire la *pulpe*, est presque liquide et vient du gonflement extraordinaire des vacuoles de ses cellules.

L'HERBORISTERIE

L'endocarpe est appliqué contre les graines ou pépins.

Le raisin est une baie formée à partir d'un ovaire composé supère à deux loges carpellaires.

La tomate est une baie développée à partir d'un ovaire composé à deux carpelles soudés.

La datte est une baie constituée, en effet, d'épicarpe, de mésocarpe, d'endocarpe et d'une graine dont la partie dure est l'albumen de la graine.

L'orange : le pédoncule floral, facile à détacher, contient le calice formé de sépales durcis toujours présents sur le réceptacle. On peut voir les traces en cercles des faisceaux libéro-ligneux correspondant aux carpelles. On peut donc, avant d'ouvrir l'orange, connaître le nombre de ses quartiers.

Environ dix à douze carpelles donnent les quartiers.

L'orange est une baie globuleuse. On distingue sur une coupe l'épicarpe coloré contenant des poches à essences, le zeste.

Le mésocarpe est blanchâtre : ses deux couches sont plus ou moins fusionnées.

L'endocarpe mince limite chaque loge carpellaire. Il émet vers l'intérieur de la cavité ovarienne de nombreux poils qui deviennent vésiculeux et chargés d'un liquide riche en sucres. Ce sont eux qui constituent la pulpe comestible. Chaque quartier contient un placenta axile avec plus de graines (ou *pépins*) et correspond à un carpelle.

L'orange est une baie formée à partir d'un ovaire composé.

La banane est un fruit résultant d'un ovaire dont les ovules n'ont pas été fécondés.

Ce fruit ne renferme donc pas de graines (fruit *parthénocarpique*). Le pollen n'est pas fertilisant mais sa présence permet le développement de l'ovaire. La grappe de fleurs présente à sa base des fleurs femelles au centre, bisexuées à l'extrémité des fleurs mâles.

Sur une coupe transversale, on voit bien l'épicarpe, le mésocarpe et l'endocarpe (surtout sur la banane verte). Les deux premières couches sont fibreuses, l'endocarpe est plus ou moins chargé d'amidon et de sucre, ce dernier remplaçant l'amidon au fur et à mesure de la maturation.

L'ovaire présente trois carpelles allongés avec de nombreux ovules sur deux rangs à placenta axile. On retrouve dans le fruit les trois loges mais la cavité est pleine de pulpe chargée en sucre et en amidon.

La banane est une baie constituée à partir d'un ovaire infère composé de trois carpelles soudés à placentation axile.

La pomme résulte d'une seule fleur. Elle n'est plus formée seulement à partir de l'ovaire mais elle résulte du développement de l'ovaire et du conceptacle formé par la base des pétales et des sépales.

Dans la partie opposée au pédoncule (la queue), on trouve le reste des espèces florales.

Sur une coupe transversale, on trouve les différents éléments du fruit mais l'interprétation et l'explication sont délicates : l'épicarpe ou épiderme (la peau)

De la fleur à la graine

est coloré et brillant ; le mésocarpe constitue la chair ; l'endocarpe, au centre, délimite cinq loges soudées entre elles et contenant les pépins.

L'endocarpe étant dur et parcheminé, si nous ne sommes pas en présence d'un noyau (comme pour la cerise), nous aurions dans ce cas une drupe et la pomme serait donc considérée comme un fruit à noyau. Nous pouvons distinguer une partie centrale bien délimitée correspondant au développement du parenchyme interne de l'ovaire.

L'épaississement de la base des pétales et sépales délimite une partie corticale où l'on trouve les mêmes faisceaux libéro-ligneux que dans les pièces du carpelle et de la corolle.

La pomme est un fruit composé de cinq drupes soudées issu du développement de l'ovaire infère composé et du conceptacle auquel les pièces florales étaient soudées par leur base.

Les fruits secs

Le péricarpe (ensemble mésocarpe et endocarpe) forme un tout, mince, sec et imperméable. Parfois, comme chez la noisette, il peut se sclérifier.

Certains de ces fruits ne s'ouvrent jamais et seule la décomposition du péricarpe ou son éclatement à la germination libère la graine : ce sont les fruits *indéhiscents* : akènes, caryopses. Les autres fruits s'ouvrent à maturité : ce sont les fruits secs *déhiscents* : follicules, gousses, siliques, capsules, pyxides.

Les fruits indéhiscents

Les akènes

La Renoncule présente de nombreux carpelles en spirales. Chacun d'eux est individualisé et donne un fruit après fécondation. Le fruit est donc un groupe de fruits indépendants portés par un réceptacle convexe.

La noisette est un akène logé dans un involucre formé par les bractées dont elle se détache à maturité.

Une coupe longitudinale montre un péricarpe sclérifié à trois couches différentes. Il résulte de la transformation de la paroi de l'ovaire infère et du conceptacle.

La graine est souvent unique par avortement du deuxième ovule. Elle résulte de la soudure de deux carpelles fermés mais la cloison intercarpellaire a disparu.

La noisette est un akène résultant de la transformation de l'ovaire infère et du conceptacle.

La châtaigne est un akène résultant de la transformation de l'ovaire infère et du conceptacle.

Les châtaignes sont groupées par trois dans la *bogue* (ou *cupule épineuse*) à quatre valves. L'inflorescence femelle présente trois fleurs en cyme bipartite. Les fleurs latérales sont protégées par deux valves dues à l'élargissement de leur pédoncule. En se réunissant, elles forment une cupule épineuse qui s'ouvre à maturité.

L'HERBORISTERIE

La châtaigne est donc un fruit dont l'enveloppe est le péricarpe et qui, comme la noisette, garde des restes de style, de stigmaté et même du calice.

Il y a six carpelles et douze ovules dans la fleur. Un seul est fécondé (parfois deux) et, par disparition des cloisons intercarpellaires, son développement remplit la cavité de l'ovaire.

Le Hêtre : son fruit est semblable à celui du Châtaignier.

Le Chêne : le gland du Chêne se rapproche de la noisette, la cupule protectrice n'ayant rien à voir avec le fruit.

Les fruits de l'**Érable**, de l'**Orme**, du **Platane**, sont des *samars* (ou *akènes ailés*).

Pissenlit, Benoîte, Clématite : leurs fruits sont des akènes simples.

La fraise : les fruits sont des akènes. La fleur possède un grand nombre de carpelles libres qui deviennent des akènes après fécondation. Le réceptacle floral grossit, se gonfle, se charge de sucres et devient la partie comestible.

Le caryopse

Les fruits secs des graminées sont des *caryopses* dans lesquels le péricarpe adhère au tégument de la graine, formant ainsi un seul tégument. Ce sont des fruits indéhiscents.

Les fruits déhiscents

Le follicule

L'Ancolie : le pistil de l'Ancolie sauvage (*Aquilegia vulgaris*) est formé de cinq carpelles libres. Celui de l'espèce cultivée en a davantage. Après fécondation, l'ovaire se développe puis se dessèche et se libère à la maturité des graines qu'il contient.

La gousse

La gousse se retrouve chez toutes les légumineuses. Il s'agit d'un fruit constitué d'un seul carpelle s'ouvrant par deux fentes, l'une correspondant à la suture des placentas, l'autre à la nervure principale du carpelle.

La silique

Le fruit de nombreuses crucifères est constitué par deux carpelles soudés bord à bord ; il s'ouvre par deux valves : c'est une *silique*.

La Giroflée : la fleur a un ovaire avec deux carpelles soudés à la placentation pariétale. Les placentas se rejoignent en faisant une fausse cloison séparant l'ovaire en deux. À maturité, de part et d'autre de la fausse cloison, des fentes longitudinales apparaissent, deux valves liées par le sommet se soulèvent sur les côtés.

De la fleur à la graine

La capsule

Le Marron d'Inde présente un ovaire composé à trois loges inégales. Chaque loge contient deux ovules mais un seul ovaire mûrit, les autres avortent. L'ovaire se développe et forme autour de la graine une capsule qui s'ouvrira par trois fentes à maturité.

Le Coquelicot : la fleur possède seize carpelles (le Pavot, douze). Après fécondation, l'ovaire se développe. Les carpelles sont soudés par leur cavité, la capsule est donc unique mais les parois soudées des ovaires la découpent incomplètement : les placentas sont couverts de très nombreuses graines. À maturité, la capsule s'ouvre par des pores qui correspondent chacun à un carpelle.

Le fruit du Coquelicot est une capsule s'ouvrant par des pores situés à la partie supérieure.

La pyxide

Le Mouron rouge : la fleur a un ovaire à cinq carpelles soudés. Le fruit est une capsule dans laquelle il y a un très grand nombre de graines. À maturité, la capsule s'ouvre en sa partie supérieure comme un couvercle, c'est une *pyxide*.

Les fruits complexes

Les fruits complexes viennent d'une inflorescence composée.

La figue : le conceptacle de l'inflorescence renferme de nombreuses fleurs femelles, les mâles étant dans la partie supérieure. Après fécondation, le conceptacle devient charnu et contient autant d'akènes que de fleurs femelles.

L'ananas : l'inflorescence est constituée d'un grand nombre de fleurs très serrées autour d'un axe, qui continue à grandir après la fructification. Chaque ovaire se développe en une baie donnant un fruit à baies nombreuses serrées les unes contre les autres.

LA GRAINE

Libération de la graine (ou des graines)

Les fruits charnus : tombés sur le sol, ils y pourrissent, les graines pouvant germer sur place. Celles qui ont un noyau devront s'en débarrasser en le faisant éclater à la germination.

Les fruits secs déhiscents : follicules, siliques, capsules, tombent sur le sol ou sont projetés par ouverture brusque du fruit.

Par exemple, le *Hura crepitans* (euphorbiacée) s'ouvre avec fracas, projetant et lançant autour de lui des graines et des débris de son enveloppe. Dans les collections botaniques où on le conserve, on le garde fermé avec du fil de fer mais il est arrivé que celui-ci rouille et que le fruit le rompe.

L'HERBORISTERIE

Les fruits secs indéhiscents : akènes et caryopses tombent sur le sol s'ils sont gros, ou peuvent être emportés par le vent. Dans tous les cas, la graine germe d'abord dans le fruit qui, après avoir éclaté, se desséchera.

Les fruits à épines s'accrochent aux animaux. L'avoine repousse spontanément dans le crottin de cheval, celui-ci l'ayant absorbé mais non digéré.

Les oiseaux mangent les baies ou les drupes et rejettent les noyaux au loin.

La graine de **Haricot**, comme toutes celles qui contiennent des réserves d'amidon, est une graine amylacée.

Elle a une forme de rein caractéristique avec, au fond de la dépression, le hile. C'est par là qu'elle est attachée au placenta. Le micropyle se situe près du hile, juste sous la saillie du radicule.

Le tégument externe a une couleur variant avec les variétés.

Juste au-dessous, le tégument interne est une fine membrane collant au tégument externe. La graine est formée de deux cotylédons volumineux accolés par leur face plane et reliée par la gemmule.

Cette gemmule est bien développée, on y voit deux feuilles jaunes et un radicule. Les cotylédons renferment l'amidon, les protéines (grains d'aleurone) nécessaires au développement de la gemmule.

La graine de **Ricin** est une graine oléagineuse. Elle contient des lipides et des protides.

Le grain de **Blé** est à la fois un fruit et une graine qu'on appelle *caryopse*.

Les graines de graminées et de certaines plantes ne possèdent qu'un seul cotylédon.

Classification résultant de ce phénomène : les plantes supérieures ayant des fleurs qui, fécondées, produisent des graines, les graines dont la plantule possède deux cotylédons sont de la classe des *dicotylédones*. Les graines dont la plantule possède un cotylédon sont de la classe des *monocotylédones*.

Germination de la graine

Lorsque l'embryon et l'albumen sont entièrement développés, la graine est mûre.

Quand le temps de germination est venu, la graine absorbe de l'eau, soit par son micropyle, soit par toute sa surface. Elle n'absorbe par le micropyle que si elle a un tégument imperméable.

La graine gonfle et déchire sa double enveloppe. Le radicule sort d'abord et s'enfonce dans le sol. La tigelle s'élève alors.

La germination peut se faire dès la maturation ou bien longtemps après mais la graine doit évidemment trouver des conditions favorables pour pouvoir germer.

Les graines ont une période de vie latente variable, pendant laquelle les échanges sont au minimum : certaines germent immédiatement à maturité (Peuplier, Café), d'autres attendent quelques semaines ou des mois, voire des années.

De la fleur à la graine

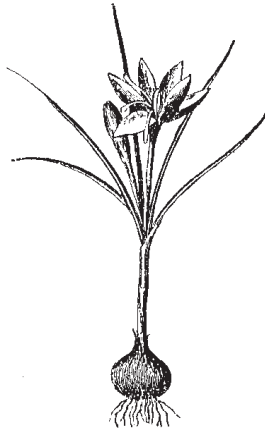
Les grains de Blé et de Maïs peuvent attendre plusieurs années, (l'exemple extrême étant celui du blé retrouvé dans les pyramides égyptiennes). Les samares de l'Érable et du Sycomore doivent attendre le printemps suivant leur maturité.

La graine du Charme attend quinze mois, celle du Maté cinq ans.

Pour voir germer les pépins de Poirier, de Pommier et de nombreux arbres fruitiers, il faut les conserver tout l'hiver dans du sable humide.

On peut diminuer le temps de latence mais de façon variable selon chaque plante.

Par exemple, en Angleterre, pour obtenir rapidement une haie d'aubépine, on donne des akènes à manger à des dindons. Ceux-ci les rejettent non digérés dans leurs excréments et les graines germent un an avant celles qui n'ont pas eu ce traitement.



Safran



Chèvrefeuille

CUEILLIR ET RÉCOLTER LES PLANTES

La cueillette

Dans *La flore de Fournier*, qui est une des meilleures flores actuellement en France, l'auteur distingue quatre grandes végétations différentes : la flore générale puis les flores alpines, méditerranéennes et enfin littorales. En réalité, la France, dans ses plantes, comme dans ses habitants, est variée et surprenante.

Cet ouvrage n'étant pas une flore, il ne permet donc pas de « reconnaître » systématiquement les individus végétaux. Il existe de nombreuses flores très bien faites qui permettront ce travail de reconnaissance.

Comment se préparer ?

Certains des conseils ci-dessous pourront paraître un peu « simplets » mais l'expérience m'a appris qu'ils ne sont pas toujours inutiles.

Pour aller cueillir des plantes, le costume de ville et les talons hauts ne sont pas de mise. Un vêtement simple et confortable, des chaussures de marche solides et parfois un imperméable léger (contre le mauvais temps possible) sont tout à fait conseillés.

Ne mettez pas de vêtements voyants : aller dans la nature demande de se confondre avec elle. Cela permet bien souvent des rencontres inattendues avec des animaux qui seraient effrayés par une tenue trop colorée (ou des propos trop bruyants).

Définissez d'abord vos besoins en plantes et en quantité. Regardez ce qui est nécessaire pour se constituer une petite herboristerie familiale. Constituez la liste en fonction de votre famille et aussi de la place dont vous disposez. Il est inutile et dommage de cueillir au-delà de ses besoins.

L'HERBORISTERIE

D'autre part, les plantes poussant naturellement dans leur environnement, elles y ont un rôle à jouer, si minime soit-il. Respecter les plantes, c'est respecter leur rôle ; il ne faut donc pas les cueillir à tort et à travers sous prétexte qu'elles peuvent éventuellement servir.

Après quoi, vous pouvez, au cours de différentes promenades, aller explorer les lieux où vous espérez trouver ces plantes. Pour cela, il est bon de se procurer une flore qui vous donnera la liste des plantes poussant dans cette région, et leur localisation.

Enfin, avant d'aller cueillir vos plantes médicinales, assurez-vous que vous disposez d'un lieu de séchage approprié. N'oubliez pas, en effet, que les plantes tiennent un grand volume pour un poids qui diminuera de cinq fois au séchage.

Habillés confortablement, vous emportez avec vous des paniers ou des grands sacs en papier. Le plastique n'est pas conseillé car les plantes s'abîment dans ce genre d'emballage, encore que si vous les en sortez assez rapidement, cela ne présente pas de gros inconvénients. Malgré tout, l'osier reste ce qui est de mieux.

Le temps doit être au beau. Ne cueillez pas sous la pluie car les plantes doivent être absolument sèches sous peine de pourrir.

Les accidents sont plutôt rares mais il est bon de se prémunir contre les serpents, les insectes ou les petites blessures. Contre les serpents, emportez un *Aspi venin* (vendu en pharmacie). D'un prix abordable, cet appareil est d'un maniement extrêmement simple. Il fonctionne comme une seringue mais, au lieu d'injecter, il aspire au contraire le venin de la morsure (je précise que cet appareil fonctionne sans aiguille !).

L'utilisation de l'*Aspi venin* et d'huile essentielle de Lavande permet d'aller plus tranquillement chez le médecin le plus proche, qui fera ou non un sérum antivenimeux. Contre les piqûres d'insectes, le même appareil, la même huile essentielle vous rendront des services irremplaçables.

Pendant la sortie

Respectez les cultures, les arbres fruitiers, les champs et les prairies. Ne rentrez pas intempestivement dans un champ de blé ou d'avoine ou de tout autre plantation, sous prétexte qu'au milieu du champ, il y a un beau coquelicot ou un bleuet magnifique. N'oubliez pas que le champ appartient à l'agriculteur. Que diriez-vous si quelqu'un entrerait chez vous pour y prendre telle ou telle chose qu'il lui plairait d'avoir ? N'hésitez pas à interroger les gens du pays sur les plantes qui poussent autour de chez eux, ni même à leur demander la permission de les cueillir.

Ne récoltez jamais les espèces protégées. La récolte abusive de certaines plantes les a rendues rares, voire menacées de disparition pour quelques-unes.

Les fleurs des champs ne sont pas destinées à être cueillies pour faire des bouquets. Il existe des endroits où les plantes sont cultivées pour finir dans des vases. Si vous admirez une fleur rare, dessinez-la ou photographiez-la mais ne la ramenez pas chez vous où elle va mourir en peu de temps !

Constitution d'un herbier

Bien sûr, vous n'allez pas cueillir des plantes toute l'année pour vous constituer votre herboristerie de secours mais, dès la première sortie, seul ou en groupe, vous risquez d'attraper le virus.

En effet, très souvent, celui qui sort pour reconnaître des plantes est bien vite étonné de son manque de connaissances et il est très énervant, au cours d'une promenade, de ne pas savoir reconnaître tel arbre ou telle plante. Si vous n'avez pas avec vous un botaniste, vous risquez de rester sur votre faim. Rien de plus simple alors que de se fabriquer un herbier ou une collection de photos. Il ne s'agit pas de faire des études compliquées mais de relever simplement la majorité des plantes intéressantes de votre environnement. Que vous alliez vous promener dans les montagnes, les plaines ou les étangs, vous allez rencontrer des milliers de fleurs. Une centaine de plantes à peine suffira pour vous constituer un herbier qui sera une véritable carte des plantes médicinales de votre région.

Le matériel : une lame de rasoir, du ruban adhésif, du papier Canson, deux planches de bois, des feuilles de plastiques autocollantes, un crayon, une gomme, une loupe grossissement 6, une flore de la région, des vieux journaux.

Il est très simple de se fabriquer un herbier et le matériel est peu coûteux !

La récolte

Pour qu'une plante donne des effets réels et constants, il faut tenir compte de ses propres rythmes. En effet, la concentration en principes actifs varie en lieu mais aussi avec les diverses parties qu'on utilise.

Récolte des diverses parties des plantes

Racines

L'automne est le meilleur moment, surtout pour les racines des plantes annuelles et bisannuelles ; celles qui vivent plus de deux ans peuvent être arrachées au printemps.

Bois

Les bois doivent être coupés avant le développement des bourgeons ou après la chute des feuilles. On les choisit sains et entiers, et on les débarrasse des couches superficielles de l'écorce, en laissant le liber et l'aubier.

Écorces

On choisit les écorces sur des branches de deux ou trois ans. On les récolte au printemps si elles sont résineuses, à l'automne dans le cas contraire.

Bourgeons

On récolte les bourgeons un peu avant le moment de leur épanouissement, quand la végétation commence à être en pleine activité.

L'HERBORISTERIE

Feuilles et tiges herbacées

Elles se recueillent quand la fleur commence à paraître, par un temps sec, quand la rosée est dissipée, deux ou trois heures après le lever du soleil.

Fleurs et sommités fleuries

On les cueille au même moment de la journée que les feuilles, lorsque la rosée est tombée. À l'exception des violettes, des pensées, et de quelques autres fleurs qui se récoltent quand elles sont complètement épanouies, la plupart des fleurs doivent être cueillies avant leur entier épanouissement et même, pour quelques-unes, comme la Rose de Provins, quand le calice commence seulement à s'ouvrir. Lorsque le parfum réside surtout dans le calice, celui-ci doit être soigneusement pris et séché (lavande, sauge, romarin, thym).

Parfois, les fleurs sont trop petites pour être conservées isolément, ou bien les feuilles partagent avec elles un principe aromatique qui abonde surtout au sommet du végétal ; on récolte alors à la fois toute la partie supérieure de celui-ci, ce qu'on nomme les *sommités fleuries*. La plupart doivent être cueillies au moment où les fleurs commencent à s'épanouir, quelques-unes avant l'épanouissement.

Fruits

Les fruits qu'on veut faire sécher se récoltent un peu avant l'époque de la maturité complète ; ceux qu'on emploie frais se cueillent bien mûrs.

Semences ou graines

La plupart, surtout celles qui contiennent de l'huile ou de la farine, se récoltent parfaitement mûres ; quelques-unes seulement, comme celles des ombellifères, avant leur entière maturité.

Calendrier des récoltes

Janvier

Pulmonaire de Chêne, quelques plantes antiscorbutiques.
Arrivée des raisins secs, jujubes et figes nouvelles.

Février

Sauf la Violette cultivée, ce mois ne fournit pas de plantes indigènes.

Mars et Avril

Bourgeons : Peuplier, Sapin.

Fleurs : Pêcher, Pervenche, Tussilage, Narcisse des prés, Violettes.

Feuilles : Asaret, Narcisse des prés, Ortie blanche, Pied-de-chat, Renoncule bulbeuse.

Mai et Juin

Feuilles et sommités : Ache, Fenouil, Alléluia, Fumeterre, Aneth, Germandée, Angélique, Guimauve, Armoise, Joubarbe, Asaret, Jusquiame, Bardane, Bella-

Cueillir et récolter les plantes

done (1^{ère} récolte), Laurier-cerise, Bétoine, Jujube, Bourrache, Pariétaire, Bugle, Pervenche, Buglosse, Pissenlit, Caille-lait, Plantain, Capillaire de Montpellier, Ronce, Centaurée (grande), Saponaire, Chardons, Velar, Chicorée, Véronique, Euphrase.

Flours : Buglosse, Oranger, Camomille, Pied-de-chat, Coquelicot, Souci, Genêt, Sureau, Lis blanc, Matricaire, Tilleul.

Fruits : cerises, framboises, fraises, groseilles.

Juillet

Feuilles et sommités : Absinthe (2^e récolte), Millepertuis, Aigremoine, Origan, Ballote, Orpin, Calament, Passerage, Centaurée (petite), Persicaire, Chélidoine (grande), Reine des prés, Clématite, Renoncule âcre, Eupatoire, Romarin, Gratiola, Sabine, Hysope, Sauge, Marjolaine, Scrofulaire, Mauve, Mélilot, Serpolet, Mélisse, Tabac, Menthes, Tanaisie, Millefeuille, Thym.

Flours : Bleuets, Ortie, Bourrache, Souci, Lavande, Tilleul, Mauve.

Fruits et semences : cerises, Pavot, fraises, Persil, framboises, Violette, groseilles.

Août

Écorce : Sureau.

Feuilles et sommités : Belladonne (2^e récolte), Morelle, Ményanthe, Stramoine.

Flours : Bouillon-blanc, Guimauve, Grenadier, Houblon.

Fruits et semences : Ammi, Jusquiame blanche, Carvi, mûres, Coriandre.

Septembre

Feuilles : Mercuriales.

Racines : Angélique, Fougère mâle, Guimauve, Arum, Iris, Asarum, Oseille, Asperge, Patience, Bistorte, Persil, Brugnane, Petit houx, Canne de Provence, Polypode, Chélidoine (grande), Raifort sauvage, Chicorée, Réglisse, Chien-dent, Saxifrage, Douce-amère, Tormentille, Ellébore, Valériane, Fenouil.

Fruits et semences : Airelle, Alkékenge, Rosiers (cynorrhodons), Épine-vinette, Sureau, Nerprun, Yéble (ou Hièble).

Octobre

Chou rouge, Gui du Chêne, Genévrier (bois), Pissenlit.

Écorces et fruits : Chêne, Garon, coings, Genièvre.

Racines : Aunée, Cynoglossée, Bardane, Fraisier, Impératoire, Chausse-trappe, Rhapontic, Consoude, Rhubarbe.

Novembre

Jusqu'au 15 novembre, on trouve des coings et des baies de Genièvre : encore vaut-il mieux les récolter plus tôt.

À partir de cette époque, on ne trouve plus rien dans la campagne.

Décembre

Arrivée des oranges et des citrons.

Le séchage

Après avoir reconnu puis cueilli les plantes, se pose le problème de la conservation.

Il faut tout d'abord savoir que le séchage des plantes divise en moyenne le poids de la plante cueillie par cinq.

Feuilles, fleurs ou tiges fines : le plus simple est de pendre les plantes en bouquets. En général, on fait des bouquets que l'on suspend la tête en bas jusqu'à obtention du séchage. L'avantage est évident quand il n'y a pas beaucoup de plantes. Il l'est beaucoup moins s'il y en a une grande quantité. Quand vous en avez cueilli beaucoup, une maison de campagne, ou même une petite grange, s'avère très vite nécessaire pour ne pas dire indispensable. Dans ce cas, il est assez facile de se fabriquer des claies. Il s'agit simplement de construire un cadre en bois sur lequel on tend un grillage fin galvanisé ou une toile fine. Une fois constitué un certain nombre de cadres, on les charge avec les plantes soigneusement étalées, et on pose les cadres les uns sur les autres en prenant soin qu'il y ait un passage de 20 cm à peu près entre chaque cadre afin que l'air puisse y circuler librement.

Écorces : il faut les mettre à sécher de la même manière, mais cela demande beaucoup plus de temps.

Racines : il faut les nettoyer et les gratter. Souvent, elles doivent être découpées en rondelles puis passées au four, mais à feu doux, ou encore en étude sèche.

PRÉPARER LES PLANTES

Précautions

Deux précautions sont indispensables :

- connaître les plantes que l'on emploie et savoir pourquoi on les utilise ;
- savoir qu'il existe des doses toxiques.

En effet, parmi les nombreux livres de vulgarisation offerts au public, les doses conseillées sont souvent dangereuses et je me demande par quelle aberration ou méconnaissance on peut arriver à de tels conseils.

Le premier maître mot est donc *prudence*, surtout dans la préparation qui doit être rigoureuse, et prudence aussi dans la dose utilisée, qui – je le répète – n'est pas innocente.

Voyons toutes les préparations que nous pouvons réaliser ou qui nous sont proposées par la tradition ou la connaissance moderne.

Le récipient : le mieux est d'utiliser des récipients en inox, en verre ou en céramique. L'aluminium est absolument proscrit pour une utilisation prolongée. Cependant, il est bien évident qu'il vaut mieux prendre une tisane dont l'eau a bouilli dans une casserole même en alu que de ne pas prendre de tisane du tout.

Les préparations

On distingue couramment trois sortes de préparations. Toutes ont un point commun : il faut mettre les plantes dans l'eau froide, et non les jeter violemment dans l'eau bouillante. La première explication est – si je puis dire – philosophique : quand on entre dans le domaine de la nature en général et dans celui des plantes en particulier, on établit peu à peu en soi un besoin d'harmonie et parfois même de non-violence.

L'HERBORISTERIE

Il en est de la nature comme de nous-mêmes ; n'avez-vous pas remarqué combien il est plus facile d'obtenir le meilleur de chacun en usant de douceur et de persuasion plutôt que de violence ? Sur un autre plan, la cuisson douce des aliments permet d'extraire de façon plus complète les principes actifs de la plante. Essayez la cuisine à l'étouffée – combien meilleure au goût qu'une cuisine rapidement réalisée.

L'infusion

Mettre les plantes dans l'eau froide, porter à ébullition, stopper la chauffe puis laisser « infuser » suivant les conseils que vous trouverez à chaque plante.

La décoction

La préparation est la même jusqu'à l'ébullition. À ce moment, poursuivre cette ébullition de 5 à 10 minutes suivant les plantes.

La macération

Même préparation à la différence qu'il suffit de laisser en contact plusieurs heures, voire plusieurs jours, les plantes et le liquide extracteur. Elle se fait le plus souvent à froid.

Le liquide de macération peut être différent suivant le but recherché : huile, alcool, vin, eau, etc.

Mode d'emploi général des tisanes

Il est conseillé de prendre les tisanes en mélanges, ceci afin de couvrir non seulement les symptômes de la maladie mais aussi, et surtout, les causes. La prescription se fait de manière systématique après interrogatoire soit par le phytothérapeute, soit par l'herboriste dans le cadre de son magasin.

Une tisane se compose essentiellement de trois parties :

- ♦ les plantes du passé : il faut renforcer les défenses de l'organisme en ses points faibles qui sont révélés par les maladies du passé ;
- ♦ les plantes du présent : elles répondent à la demande ponctuelle du client qui veut soigner un symptôme actuel ;
- ♦ les plantes du futur : elles doivent empêcher les rechutes éventuelles et leur choix dépend de la compétence propre de l'herboriste ou du phytothérapeute.

Concentration et posologie

La concentration habituelle proposée à l'*Herboriste de la Croix-Rousse* varie de 3 à 4 cuillères à soupe par litre ; la posologie varie de 3 tasses à 3 bols par jour, parfois plus.

Durée du traitement

Contrairement à ce qui est souvent dit ou écrit, les plantes peuvent agir très vite et une angine sera, par exemple, soignée en trois jours sans complications.

Par contre, les maladies de terrains ou les maladies psychosomatiques peuvent être beaucoup plus longues.

Préparer les plantes

Autre mode d'emploi des tisanes

Préparation

Pour la quantité de tisane nécessaire pour 15 jours, soit 225 g, par exemple. Réaliser la tisane comme d'habitude mais avec les 225 g de plantes pour un litre d'eau.

Ajouter 9 g de sel.

Utilisation

Mettre au réfrigérateur ou non (le sel est un conservateur) et boire soit le 1/15^e de litre de cette solution répartie en 3 fois dans la journée, soit : $225/15 = 15$ ml, c'est-à-dire 3 cuillères à café par jour à diluer dans un verre d'eau ou un litre si vous avez besoin de boire (cas fréquent).

Les autres préparations

Les teintures

Ce sont des médicaments liquides obtenus par macération alcoolique de plantes fraîches ou sèches. On peut utiliser un percolateur en suivant le principe dit de *lixiviation* ou par solution simple quand les substances sont solubles dans l'alcool (les essences, par exemple).

- ♦ Les teintures végétales : une partie de plantes pour 5 parties d'alcool. Les plantes sont souvent sèches et l'alcool aux environs de 45°.

- ♦ Les teintures mères : une partie de plantes pour 10 parties d'alcool. Les plantes sont fraîches et l'alcool à 95°.

Les alcoolatures

Les alcoolatures résultent de l'épuisement par l'alcool de plantes fraîches. L'alcool ici aussi est à 95° car l'eau qui existe dans la plante fraîche (dite *d'imbibition*) va, au cours de sa macération, diluer l'alcool utilisé en l'amenant au degré désiré.

Certaines plantes, comme le Marron d'Inde ou la Valériane, sont l'objet d'une préparation spéciale : il faut verser l'alcool bouillant dessus afin de détruire les ferments et « stabiliser » la plante.

Les alcoolats

On procède à une macération de 2 à 7 jours des plantes dans l'alcool puis on distille.

Eaux distillées et hydrolats

Même préparation, mais le liquide extracteur est l'eau que l'on distille après la macération.

Les huiles

Référez-vous au chapitre de la cosmétique dans lequel elles sont longuement

L'HERBORISTERIE

expliquées. La préparation se fait par macération simple ou par digestion (macération à une température inférieure au point d'ébullition). Les huiles étant altérables, elles doivent se conserver à l'abri de l'air et de la lumière et se renouveler chaque année.

Les extraits

Ils sont obtenus par évaporation d'un suc de plantes, ou encore d'une solution végétale préparée à l'avance avec un solvant approprié (eau, alcool, etc.).

Les élixirs

Ce sont des préparations alcooliques généralement sucrées.

Les vins médicinaux

Il s'agit tout simplement d'une macération de plantes dans du vin. Pour que la conservation soit bonne, il faut un vin de 12° d'alcool ou des vins liquoreux (madère, malaga, etc.) à 15°. La préparation se fait à froid en récipients fermés et sur une période moyenne de 10 jours (consulter les fiches de plantes). Après cela, on filtre et on conserve en bouteilles dans un local frais.

Les sirops

La forte proportion de sucre de ces préparations permet d'obtenir un goût agréable et une meilleure conservation. Le sucre est du saccharose extrait de la betterave ou de la canne à sucre.

La préparation du sucre demande quatre opérations.

Obtention du véhicule : solution, macération, décoction, digestion, distillation, expression des sucs, etc. C'est ce véhicule qui est le médicament proprement dit.

- ♦ *Dissolution du sucre* : à chaud ou à froid. La chaleur est le procédé le plus aisé mais elle colore le sucre et le décompose en glucose et lévulose. Il faut donc opérer à la température minimum pour obtenir une bonne dissolution (par exemple, bain-marie). Le produit obtenu est stérilisé.

- ♦ *Clarification* : elle se fait au blanc d'œuf (avec un inconvénient : il laisse des traces d'albumine et trouble la solution) ou au papier sans colle (papier filtre).

- ♦ *La cuisson* : elle doit se mener avec prudence : trop cuits, les sirops cristallisent. Pourcentage de sucre : 180% par rapport à la quantité du véhicule choisi.

- ♦ *La conservation* : en versant le sirop encore bouillant dans des bouteilles propres et sèches puis, après les avoir bouchées, en renversant les bouteilles, on stérilise facilement la préparation. Ne pas oublier de remettre les bouteilles à l'endroit au bout du temps de stérilisation (20 minutes).

Le sirop de sucre préparé à chaud contient 165 g de sucre pour 100 g d'eau à froid, 180 g de sucre pour 100 g d'eau à chaud.

Les mellites

Ce sont des médicaments liquides, visqueux et sucrés, contenant du miel. Leur densité et leur consistance sont les mêmes que celles des sirops. Le miel est dissous dans l'eau ou dans les préparations (infusion, décoction, etc.).

Préparer les plantes

La préparation est identique à celle d'un sirop mais il est recommandé de ne pas trop chauffer.

Les poudres

Elles se préparent soit à la main, au mortier, soit avec des machines en industrie (voir leur utilisation pour chaque plante). En moyenne, il faut absorber 15 à 20 g par jour.

Les gélules

Les industriels, sentant un bénéfice commercial possible, se sont mis à fabriquer des gélules. Certaines gélules sont concentrées par la préparation qu'elles subissent et ont parfois une réelle efficacité.

Pour les autres, je suis beaucoup plus sceptique : il faut prendre – rappelons-le – de 15 à 20 g de poudre de plantes par jour et une gélule contient 0,200 g de poudre au mieux. C'est-à-dire qu'il faudrait 75 gélules par jour ! Or le soin, pour tous les pratiquants de médecine naturelle, consiste à apprendre au patient à se prendre en charge : analyser sa maladie, les causes et les moyens de ne plus rechuter.

La gélule n'est pas inefficace mais elle me paraît, avec le vécu de la pratique, insuffisante si elle est prise seule, sans... phytothérapie parallèle.

Les voyageurs, ou ceux qui ne désirent pas de tisane, peuvent les consommer avec un appoint d'extraits ou de teintures mères ou encore d'huiles essentielles.

En réalité, rien n'est plus efficace que les tisanes.

Enfin, le fait d'être obligé de se faire tous les jours sa préparation puis de la boire amène inmanquablement à s'interroger sur sa maladie.



Régisse



Sureau

PHYTOTHÉRAPIE

Remarque : les anciens noms de famille des plantes figurent entre parenthèses.

1. PLANTES CARDIOVASCULAIRES

AIL CULTIVÉ

Allium sativum

Liliacées

Noms régionaux : Ail commun, Chapon, Perdrix, Thériaque des pauvres.

Partie utilisée : bulbe.

Constituants : riche en fructosanes (diurétique), huile essentielle.

Propriétés : hypotenseur (vasodilatateur des artérioles et capillaires), antiseptique intestinal et pulmonaire, vermifuge, stimulant circulatoire, antisléureux (dissolvant de l'acide urique), antispasmodique, rééquilibrant glandulaire.

Indications

- ♦ Usage interne : hypertension artérielle, artériosclérose, atonie digestive, parasites intestinaux (ascaris, oxyures, taenia), prophylaxie et traitement des maladies infectieuses (épidémies grippales, diphtérie, etc.), affections pulmonaires (bronchite chronique, tuberculose), dysenteries, diarrhées.
- ♦ Usage externe : cors et verrues, piqûres d'insectes.

Mode d'emploi

- ♦ Usage interne
 - Surtout alimentaire.

L'HERBORISTERIE

- Pour faire baisser la tension, faire macérer le soir une gousse d'ail écrasée dans un verre d'eau. La boire le matin à jeun.
- Coqueluche, toux, affections pulmonaires : laisser macérer 12 h, 50 à 60 g d'ail dans 250 g d'eau bouillante. 1 c. à c./jour.
- Vers des enfants : quelques gousses d'ail écrasées à faire bouillir pendant une minute dans du lait sucré. Faire boire 2 ou 3 cuillerées par jour.
- ♦ Usage externe
 - « Moutarde de curé (ou du diable) » : broyer de l'ail avec de l'huile ou du saindoux (30%). Contre les foulures, massages des douleurs musculaires.
 - Cors aux pieds, durillons, verrues : appliquer de l'ail écrasé sur le cor avant le coucher, en protégeant la peau saine, pendant 10 ou 15 jours.
 - Contre les vers : lavements préparés avec 15 g d'ail dans de l'eau chaude.

Usage domestique

- ♦ L'ail stimulerait la croissance des rosiers, mais il aurait une action défavorable sur les haricots et les pois.
- ♦ L'ail entre dans la composition du fameux « vinaigre des quatre voleurs ».

AIRELLE MYRTILLE

Vaccinium myrtillus

Éricacées

Noms régionaux : Myrtille noire, Airelle noire, Raisin des bois, Raisin de bruyères, Pouriots, l'Ouret, Gueule de lion noire, Maurette, Ambreselles.

Habitat - Culture : Europe. En France, Vosges, Alpes, Pyrénées, forêts à humus, montagnes siliceuses, de 400 à 2 500 m.

Partie utilisée : feuilles.

Constituants : anthocyanes, néo-myrtilline (antidiabétique), acide quinique, arbutine.

Propriétés : augmente la résistance des petits vaisseaux, antidiabétique, draineur urique, anticolibacillaire (l'un des plus puissants actuellement connus), augmente l'acuité visuelle.

Indications : athérosclérose, troubles de la circulation, diabète (rétinite des diabétiques), colibacillose, déficience de l'acuité visuelle.

Mode d'emploi

- ♦ Décoction : 40 g (1 poignée) pour un litre d'eau. Bouillir 5 mn, infuser 10 mn. Boire un litre/jour (diabète, cystite).
- ♦ Teinture mère : 50 à 100 gouttes 3 fois par jour.
- ♦ Extrait fluide : 1 à 2 g/jour.
- ♦ En externe : décoction de racines en compresse sur les plaies (assainit, cicatrise).

AUBÉPINE

Crataegus oxyacantha

Rosacées

Noms régionaux : Noble épine, Épine blanche, Poire d'oiseau, Senellier, Bois de mai, Poire de oui-oui, Mai, Épinette, Épine de mai.

Habitat - Culture : très commune en France et dans toute l'Europe, en Afrique du Nord, Asie de l'Ouest, naturalisée en Amérique du Nord. Bois et haies.

Parties utilisées : fleurs en début de floraison (avril à juin). Les fruits, bien que non officinaux, sont utilisés après cueillette (septembre/octobre). Écorce : février.

Constituants : malgré de nombreux travaux, on n'a toujours pas isolé de principes bien définis expliquant son action. Flavonoïdes, acides caféiques et chlorogénique, leuco-anthocyanidines dans les feuilles.

Propriétés : régulateur cardiovasculaire, antispasmodique, tranquilisant, calme le système, régularise la tension.

Indications : tonocardiaque (mais à employer longtemps pour obtenir une action efficace), insomnie, palpitations, gêne respiratoire, tension (hyper ou hypo régularisée), artériosclérose et angine de poitrine (meilleur effet que la Digitale).

- Baies astringentes : diarrhées, albuminurie, angine.
- Écorce : fébrifuge.

Mode d'emploi

- ♦ Infusion : 4 c. à s. de fleurs par litre d'eau. 2 ou 3 tasses/jour.
- ♦ Décoction de baies : 10 g/litre.
- ♦ Poudre : 2 à 5 g/jour.
- ♦ Extrait fluide : 0,5 à 1 g/jour.
- ♦ En externe : décoction pour gargarisme : 50 g/litre.

Gelée d'aubépine : faire blanchir les fruits dans l'eau bouillante pendant 5 mn. Extraire le jus et lui ajouter une quantité égale de sucre. Laisser bouillir jusqu'à obtention d'une consistance sirupeuse.

BOURSE À PASTEUR

Capsella bursa pastoris

Brassicacées (Crucifères)

Noms régionaux : Bourssette, Malette, Bourse à berger, Tabouret, Molette à berger, Moutarde sauvage, Bourse de Judas, Moutarde sauvage, Capselle, Moutarde de Mythridate, Bourse de capucin.

Habitat - Culture : très répandue dans le monde entier, sauf en Polynésie. Lieux secs jusqu'à 3 000 m.

Parties utilisées : plante entière.

Constituants : alcaloïdes, tanin, saponine.

Propriétés : tonique, astringent, hémostatique, régulateur des règles.

Indications : cystite, hémorroïdes, varices, règles irrégulières, pertes de sang, dysenterie.

Mode d'emploi

- ♦ Infusion : 100 g/litre (plante fraîche) ou 50 g/litre (plante sèche). Infuser 2 heures.
- ♦ Décoction : 50 g/litre.
- ♦ Suc de la plante fraîche : 1 c. à s. toutes les heures.
- ♦ Vin : 200 g/litre.
- ♦ En externe : plante fraîche écrasée sur les plaies.

CAFÉ

Coffea arabica ou robusta

Rubiacées

Habitat - Culture : originaires d'Afrique (Abyssinie pour l'Arabica et Congo pour le Robusta). Pays tropicaux, Inde méridionale, Côte-d'Ivoire, Cameroun, Indochine, Angola.

Partie utilisée : amandes.

Constituants : caféine (1,5 à 2,5%), caféone, principe tonique, tanin. Une tasse d'Arabica contient 70 mg de caféine.

Propriétés : excitant nerveux et psychique, accélérateur du rythme cardiaque, vasoconstricteur central, vasoconstricteur périphérique (vaisseaux pulmonaires, cérébraux, coronaires, rénaux).

Indications : asthénie, adynamie des maladies infectieuses, atonie gastrique, migraine, céphalées, faiblesse cardiaque.

Mode d'emploi

- ♦ Infusion : le café vert peut être utilisé comme fébrifuge et contre la dysenterie.
- ♦ La décoction de feuilles vertes, utilisée en bain de pieds, décongestionne et chasse migraines et céphalées.
- ♦ Dysenterie : faire bouillir 12 grains de café vert dans un litre d'eau. Réduire de moitié et boire dans la journée.
- ♦ Toux : faire bouillir 3 grains de café vert pendant 15 mn dans 250 g d'eau. Laisser infuser 15 mn et boire.

Toxicité, contre-indication

À doses trop fortes ou prolongées : agitation, tremblements, insomnies, névralgies, dépression (caféisme). *Caféinomanie* : accoutumance, sensation de manque (peut survenir pour une consommation quotidienne dépassant 500 mg de caféine). Contre-indiqué dans les cas de névroses et de myocardites avancées. Le café *non sucré* est un stimulant, sucré il devient excitant.

CHÊNES

Quercus

Fagacées

Nous étudions ici le Chêne rouvre (*Quercus robur*). Sous ce nom, nous trouvons trois espèces :

- ♦ Le Chêne pédonculé (*Quercus pedunculata*) appelé aussi Chêne blanc, Chêne femelle, Gravelin, Chêne à grappes. De très grande taille (35 à 45 m de haut), les glands sont portés par un long pédoncule commun et les feuilles n'ont pas ou presque pas de pétiole.
- ♦ Le Chêne à fleurs sessiles (*Quercus sessiliflora*) appelé aussi Chêne mâle, Drille, Drillard, Durelin, Rouvre. On ne le rencontre pas en Provence. Même taille que le Chêne pédonculé. Glands sessiles et feuilles à long pétiole.
- ♦ Le Chêne pubescent (*Quercus lanuginosa* ou *Quercus pubescens*) appelé aussi Chêne blanc, Chêne truffier. Commun dans le Midi, on le rencontre jusqu'à la vallée de la Seine. Taille plus petite. Feuilles d'abord cotonneuses en dessous.

Parties utilisées : feuilles, écorce, glands, galls.

Constituants : très riche en tanins. Mucilages, amers, aromatiques. Pectine : glucoside qui, avec la pectase, se transforme en acide pectique (très hémostatique).

Propriétés : sa richesse en tanins le rend astringent, hémostatique ; antiputride, action constrictive sur les vaisseaux.

Indications et mode d'emploi

- ♦ Feuilles
 - Tisane associée avec Mélisse, Ortie blanche et Eucalyptus (10 g de chaque pour un litre d'eau ou de vin) : crachements de sang, hémorragies, ulcères d'estomac, dysenterie, diarrhées, pertes blanches, hémorroïdes.
 - Les jeunes pousses sont utilisées en Europe centrale pour faire des cures de printemps dans les maladies de langueur, la fatigue, etc.
 - Décoction : gargarisme contre les angines, les pharyngites, etc.
- ♦ Écorce : on utilise toujours l'écorce lisse des jeunes rameaux entre 12 et 20 ans, et de préférence celle de *Pedunculata* et *Sessiliflora*, les autres étant trop chargées en tanins pour usage interne.
On l'emploie de la même façon que les feuilles.
Les indications sont aussi : fièvres intermittentes, vers intestinaux, rachitisme.
 - Fièvres intermittentes : écorce (10 g), Camomille (5 g), Gentiane (10 g) en macération dans du vin ou de l'eau (on peut ajouter Centaurée et Absinthe).
 - Usage externe
 - Bains, lotion, gargarismes, injections : ulcères, ecchymoses, dartres.
 - Injection et lotions : hémorroïdes, leucorrhée (100 g/litre).

L'HERBORISTERIE

- Lavements : diarrhées et dysenterie chronique (50 g/litre).
- Gargarismes : amygdalite, gingivite, etc.
- ♦ Glands
 - Le Chêne Ballotte, celui de Hongrie et quelques espèces américaines sont comestibles.
 - La torréfaction fait sensiblement baisser le taux de tanin.
 - Le café de glands est utilisé contre la diarrhée, la dysenterie, dyspepsie, gastralgie, anémie, rachitisme, scrofule, catarrhe chronique. Dans les diarrhées infantiles, on peut le mélanger à du cacao.
- ♦ Galles : elles proviennent de la piqûre de divers hyménoptères. Contiennent beaucoup de tanin. Les indications sont les mêmes que pour les glands.

Autres chênes

- ♦ Chêne liège (*Quercus suber*) : maximum 20 m. Région méditerranéenne occidentale.
- ♦ Chêne vert (*Quercus ilex* ou Yeuse).
- ♦ Chêne kermès (*Quercus coccifera*), Chêne à cochenille, garrigue. Arbrisseau de 1 à 3 m. Terrains arides et calcaires des régions de l'Olivier. Le plus concentré en tanin.

CYPRÈS

Cupressus sempervirens

Cupressacées

Noms régionaux : Cyprès d'Italie, Cyprès mâle, Cyprès femelle, Cyprès pyramidal.

Habitat - Culture : spontané en mer Égée, Syrie et Iran, il envahit les rivages de la Méditerranée.

Parties utilisées : cônes, feuilles, jeunes rameaux. Huile essentielle des fruits.

Constituants : tanins identiques à ceux de l'Hamamélis (écorce et feuilles). Huile, acide valérianique (Camphre et Cyprès).

Propriétés : astringent, antispasmodique, antisudorifique.

Indications : hémorroïdes, varices, troubles des règles (dysménorrhée et métrorragie), ménopause.

Mode d'emploi

- ♦ Décoction de bois : 40 g/litre, sudorifique et diurétique.
- ♦ Extrait fluide.
- ♦ Teinture.
- ♦ Huile essentielle.
- ♦ En externe : hémorroïdes et transpiration.

FICAIRE

Ficaria verna

Renonculacées

Noms régionaux : Herbe aux hémorroïdes, Petite Éclaire, Petite Chélidoine, Petit Bassinet, Pot-de-beurre, Épinard des bûcherons, Éclairiette, Herbe au fic, Pissenlit rond, Billonée.

Habitat - Culture : bois, haies, terrains frais, humides et ombragés. Commune un peu partout en Europe, sauf en montagne.

Partie utilisée : racine.

Constituants : ficarine proche d'une saponine (surtout dans les tubercules), acide ficarique (principe amer, âcre et volatile).

Propriétés : antihémorroïdaire. Elle atténue la douleur, calme le ténésme, réfrène le flux sanguin, réduit les gonflements veineux.

Indications : hémorroïdes.

Mode d'emploi

- ♦ Usage interne
 - Infusion ou décoction : 60 g/litre.
 - Poudre : 4 g/jour.
 - Sirop de Ficaire : 1 partie de plante, 2 parties d'eau et 5 parties de sucre.
- ♦ Usage externe
 - Les racines écrasées sur la peau sont rubéifiantes et vésicatoires.
 - Pommade : pour application sur les hémorroïdes.

GUI

Viscum album

Loranthacées

Noms régionaux : Gui commun, Gui blanc, Vert de pommier, Glu, Gu, Verquet, Bouchon, Blondeau, Bois de la Sainte-Croix.

Partie utilisée : feuilles. (Attention : les « baies » sont toxiques.)

Constituants : choline + acétylcholine. Dans les fruits : une substance caoutchouteuse, la viscine. Saponine, résine drastique.

Propriétés

- ♦ Usage interne : hypotenseur, diurétique, énergétique, antispasmodique, tonique utérin.
- ♦ Usage externe : analgésique, résolutif.

Indications

- ♦ Usage interne
 - Hypertension et artériosclérose.
 - Hémorragies : nez, métrorragies, hémorragies intestinales.
 - Néphrites chroniques, albuminurie.
 - Asthme, toux.

L'HERBORISTERIE

- ♦ Usage externe
 - Goutte, œdèmes.
 - Engorgement lymphatique.
 - Engelures.

Mode d'emploi

- ♦ Usage interne
 - Infusion ou décoction : 30 à 50 g/litre d'eau. Une tasse avant les repas.
 - Poudre de gui : une c. à c. pour une tasse d'eau froide. Laisser macérer toute la nuit et boire le tout en trois fois le lendemain.
 - Poudre de feuilles : 0,5 à 1 g toutes les heures contre les convulsions infantiles.
 - Vin : 40 g macérés dans un litre de vin blanc vieux. Un verre à madère à chaque repas.
 - Teinture : 10 gouttes/jour (antispasmodique).
- ♦ Usage externe
 - Décoction : injections vaginales contre la leucorrhée.
 - Cataplasmes de baies et de feuilles coupées menu ou écrasées : goutte, engorgements.

HAMAMÉLIS

Hamamelis virginiana

Hamamélidacées

Habitat - Culture : très commun dans les forêts humides du Canada et du Nord des États-Unis.

Parties utilisées : feuilles en été. Écorce avant la floraison. On utilise aussi les jeunes rameaux dans les pays d'origine.

Constituants : feuilles/essence, acides organiques, une résine, flavonoïdes et tanin. Écorce : tanins.

Propriétés : astringent, vasoconstricteur veineux.

Indications : affections veineuses (varices, phlébites), hémorroïdes, métrorragies.

Mode d'emploi

- ♦ Infusion : 20 g/litre d'eau. 3 fois/jour.
- ♦ Poudre : 0,50 à 2 g/jour.
- ♦ Teinture : 2 à 5 g/jour.
- ♦ Extrait fluide : 1 à 4 g/jour.
- ♦ Extrait mou : 1 à 2 g/jour.
- ♦ En externe : l'eau d'Hamamélis est vulnéraire et astringente (couperose, dartres, etc.).

MARRONNIER D'INDE

Aesculus hippocastanum

Hippocastanacées

Noms régionaux : Châtaigne de cheval, Châtaigne de mer, Faux Châtaignier.

Parties utilisées : surtout les marrons, parfois l'écorce, très rarement les feuilles.

Constituants (marrons) : flavonoïdes, tanins, saponine, amidon, un principe amer. Le composé anti-inflammatoire et anti-œdémateux a été identifié à un mélange cristallisé de saponosides triterpénique.

L'écorce doit son importante action vitaminique P (anti-hémorragique) à la présence d'hétérosides coumariniques dont le principal est l'esculoside.

Propriétés : vasoconstricteur veineux, analgésique (des troubles circulatoires), anti-hémorragique (écorce), décongestionnant, astringent (écorce). En Pologne, les fleurs sont utilisées comme tonique, astringent et anti-hémorroïdaire.

Indications : varices, ulcères variqueux, hémorroïdes.

Mode d'emploi

- ♦ Décoction : 30 à 50 g de marrons pour un litre d'eau. 2 ou 3 tasses/jour.
- ♦ Teinture alcoolique : 125 g de marrons frais dans 1/2 litre d'eau de vie. Laisser macérer 15 jours. Une c. à c. dans un peu d'eau avant chaque repas.
- ♦ La décoction peut être utilisée en compresses externes (hémorroïdes, plaies infectées).
- ♦ Injections : métrite, etc.
- ♦ Lotion cosmétique : contre la couperose. Préparer une tisane d'écorce et faire des compresses.

MÉLILOT

Melilotus officinalis

Fabacées (Papilionacées)

Noms régionaux : Trèfle des mouches, Meigle, Pratelle, Mirlirot, Casse-lunettes, Couronne royale, Petit Trèfle jaune, Luzerne bâtarde, Trèfle de cheval, Meugue.

Habitat - Culture : Europe, commune en France jusqu'à 2 200 m. Sols calcaires, champs, bords des chemins, terrains vagues, vignes.

Partie utilisée : sommités fleuries.

Constituants : coumarine, flavonoïdes, vitamine C.

Propriétés : antispasmodique, tonique veineux, diurétique.

Indications : insomnie, nervosité, névralgies, maux de tête ; affections vasculaires (artériosclérose, varices, phlébites) ; inflammation des voies urinaires.

Mode d'emploi

- ♦ Infusion de plante sèche : 3 à 5 g/tasse. 3 fois/jour.
- ♦ Teinture : 4 à 6 g/jour (préventif de coagulation).

L'HERBORISTERIE

- ♦ En externe :
 - Infusion pour lotions, compresses : 30 à 50 g/litre d'eau.
 - Eau distillée de fleurs de mélilot : bon collyre.

Attention ! L'emploi prolongé ou à trop fortes doses occasionne des malaises persistants : maux de tête, vomissements, vertiges avec ralentissement des fonctions cardiaques et abaissement de la température (coumarine).

NOISETIER

Corylus avellana

Corylacées

Noms régionaux : Coudrier, Avelinier.

Habitat - Culture : presque toute l'Europe, sauf l'extrême Nord, Asie occidentale et centrale, Afrique du Nord. En France, partout sauf en région méditerranéenne. Bois, haies, buissons, bord des ruisseaux. Jusqu'à 1 700 m.

Parties utilisées : les feuilles surtout, parfois l'écorce.

Constituants : tanins catéchiques et dérivés flavoniques.

Propriétés : astringent, tonique veineux.

- ♦ Écorce : astringente, fébrifuge, hémostatique.
- ♦ Chatons : sudorifiques.
- ♦ Noisettes : très nourrissantes. On en fait des émulsions adoucissantes.

Indications (feuilles) : affections veineuses, phlébites, hémorroïdes.

Mode d'emploi : infusion de feuilles, 30 g/litre d'eau, 3 tasses/jour.

OLIVIER

Olea europaea

Oléacées

Noms régionaux : Boutaillon, Olivier franc, Boucellaou, Mouraou, Ampoullaou.

Habitat - Culture : on le trouve dans tout le Bassin méditerranéen, et également en Asie Mineure et en Californie. Il pousse spontanément dans les rochers, les rocailles, les coteaux pierreux, les vieux murs. Il fleurit de mars à avril-mai.

Parties utilisées : feuilles et fruits.

Constituants : un glucoside, l'oleuropéine, acide oléanolique, triterpénique, acides-phénols, flavonoïdes. Plusieurs alcaloïdes, glucose, tanin, carotène, matières grasses, une huile essentielle. L'huile d'Olive est riche en glycérides oléiques.

Propriétés : hypotenseur (par vasodilatation, sans effet cardio-dépresseur), diurétique, antidiabétique. Facilite les fonctions hépatiques (huile très cholagogue).

Indications : hypertension (et ses troubles), athérosclérose, diabète, pléthore.

Mode d'emploi

- ♦ Infusion de feuilles (hypertension) : 40 g dans un litre d'eau, faire bouillir 5 mn. 2 tasses/jour.
- ♦ Teinture.
- ♦ Le Baume du Samaritain peut être appliqué sur les blessures. Faire une émulsion des ingrédients suivants : huile d'Olive, vin blanc et blanc d'œufs.

Attention ! Effets hypotenseurs possibles, parfois brutaux, pouvant apparaître après une cure d'Olivier, même brève.

PERVENCHE

Vinca minor

Apocynacées

Noms régionaux : Violette des serpents, Violette des sorciers, Petit Sorcier, Buis bâtard, Violette des morts, Bergère.

Habitat - Culture : commune dans toute la France, sauf en région méditerranéenne. Europe méridionale et centrale, Caucase, Asie Mineure. Sous-bois (hêtres).

Partie utilisée : feuilles.

Constituants : tanin, pectine, alcaloïdes.

Propriétés (usage interne) : diurétique, vasodilatateur, hypotenseur.

Indications

- ♦ Usage interne : circulation cérébrale (mauvaise irrigation, troubles de la mémoire), affections veineuses.
- ♦ Usage externe : angine, amygdalite ; engorgement des seins.

Mode d'emploi

- ♦ Décoction : 15 g de plante sèche ou 30 g de plante fraîche dans 1/2 litre d'eau.
- ♦ Vin : 100 g de plante par litre de vin. Laisser macérer 24 h. Un verre à bordeaux avant les repas.
- ♦ En externe : décoction (50 g/litre) pour compresses.

PETIT HOUX

Ruscus aculeatus

Liliacées

Noms régionaux : Fragon épineux, Bois piquant, Myrte épineux, Houx-frelon, Épine-de-rat, Fisse larron, Housson, Brusc, Bruc, Myrte sauvage, Buis sauvage.

Habitat - Culture : terrains calcaires. Commun dans le Nord et l'Est de la France jusqu'à 700 m-1 000 m. Pourtour du Bassin méditerranéen, Océan.

Parties utilisées : rhizome (mais toute la plante possède les mêmes propriétés).

L'HERBORISTERIE

Constituants : saponosides, une résine, sels de potassium et calcium.

Propriétés : tonique veineux, diurétique puissant, apéritif (entre dans la composition des cinq racines apéritives : Fragon, Chiendent, Fenouil, Ache, Persil). Les feuilles sont fébrifuges.

Indications : affections veineuses (hémorroïdes, varices, phlébite), rétentions d'eau.

Mode d'emploi

- ♦ Décoction : 30 g dans un litre d'eau, laisser bouillir pendant 2 mn. 3 ou 4 tasses/jour.
- ♦ En externe : la même décoction (un peu plus concentrée) sur les ulcères variqueux.

THÉ

***Thea sinensis* L.**

Ternstroemiacées

Camellia sinensis

Théacées

Partie utilisée : feuilles.

Constituants

- Bases xanthiques (1 à 5%), surtout théine et théophylline, théobromine.
- Tanins (7 à 25% dans la feuille sèche).
- Vitamines : 300 mg de vitamine C par kilo de feuilles fraîches. Vitamines P, B2, acide pantothénique.
- Sels minéraux.
- Ne contient pratiquement pas de protides, glucides et lipides.

Propriétés : tonique général et cérébral, anti-athéroscléreux, vasodilatateur (coronaires), diurétique. Facilite la digestion. Astringent.

Indications : fatigue générale et intellectuelle, prévention de l'athérosclérose, diarrhées. Adjuvant des régimes amaigrissants.

Préparation

- ♦ Thé vert : le stabiliser par la destruction des enzymes.
- ♦ Thé noir : oxydation secondaire qui le noircit et développe l'arôme.
- ♦ Thé « oolong » (demi-fermenté) entre le vert et le noir : spécialité de Taïwan.
- ♦ En Chine : torréfaction avec poêlon en fonte. Au Japon : rouleaux perforés, 40 mn à la vapeur d'eau.
- ♦ Si les feuilles sont rapidement séchées et roulées encore chaudes, on obtient du Thé vert.

Attention ! L'abus de thé provoque le théisme, caractérisé par l'amaigrissement, l'insomnie, la perte d'appétit et des tremblements nerveux.

VIGNE ROUGE

Vitis vinifera

Ampélidacées

Nous indiquerons ici les propriétés de la Vigne en général. La Vigne rouge est une variété particulière, à feuilles rouges, dite *des teinturiers* et elle est plus riche en tanins. C'est cette dernière qui est utilisée en herboristerie comme tonique veineux et plante essentielle de la circulation du sang.

Noms régionaux : Lambrusque, Vigne sauvage.

Habitat - Culture : originaire d'Asie Mineure, la Vigne croît spontanément en Europe méridionale, Afrique du Nord, Asie occidentale tempérée. Sa culture est largement pratiquée.

Parties utilisées : feuilles, fruits, jus, graines.

Constituants (feuilles) : saccharose, lévulose, tanin, carotène, anthocyanes ; flavonoides.

Propriétés

- ♦ Feuilles : tonique, astringent, diurétique.
- ♦ Sève : inflammation oculaire (collyre).
- ♦ Suc : rafraîchissant, astringent, acide.
- ♦ Suc de raisin mûr ou moût : laxatif, adoucissant.
- ♦ Raisin sec : pectoral.
- ♦ Marc de raisin : stimulant, antirhumatismal.
- ♦ Huile de pépins de raisins : antidiarrhéique.

Indications - Mode d'emploi

- ♦ Troubles de la circulation veineuse (feuilles de Vigne rouge) : 30 à 60 g dans un litre d'eau. Boire 3 tasses/jour.
- ♦ Les feuilles récoltées à leur développement complet font une bonne tisane contre la dysenterie, la diarrhée, la rétention d'urine, la goutte, et même la jaunisse.
- ♦ Feuilles en poudre : prisées (comme le tabac) contre l'épistaxis, dans les hémorragies atoniques avec anémie.
- ♦ Bains de pieds ou de mains contre les engelures.
- ♦ Suc : 60 à 100 g.
- ♦ Cure de raisin : constipation, gastrite, entérite, engorgement du foie et de la rate, hémorroïdes, anémie, obésité, congestion du système porte.
Pour faire une cure, on commence par 500 g pour aller progressivement jusqu'à 4 à 6 kg par jour.
- ♦ Le jus de raisin : riche en sucre, sels de potassium et calcium, acides tartrique, malique, phosphorique, il est très nourrissant et laxatif.
On le conseille dans les convalescences, en cures de « désintoxication » pour les personnes ayant une alimentation trop riche et trop acide.
Néphrites, affections du foie, rétention biliaire, troubles digestifs.
- ♦ Le vin : aliment fortifiant pour les vieillards, les malades, les convalescents, les personnes anémiques.

L'HERBORISTERIE

- ♦ Huile de pépins de raisins : huile fixe, jaune verdâtre, inodore, qui renferme des triglycérides, acides linoléique et stéarique, rachique, phytostérine. Elle est indiquée dans les hyperlipidémies à cause de sa richesse en acides gras insaturés.
- ♦ Les raisins secs peuvent être préparés en décoction contre la toux, les catarrhes et les inflammations des organes O.R.L.
- ♦ Le marc de raisin, en fermentation et avant distillation, peut être utilisé dans les bains contre les douleurs rhumatismales, les engorgements arthritiques, la sciatique.
- ♦ Le vin chaud, aromatisé à la cannelle et aux clous de girofle, plus une tranche de citron, constitue une boisson fortifiante, anti-refroidissement, et calme les maux d'estomac.



Chélidoine

2. PLANTES DE L'ESTOMAC

ANIS VERT

Pimpinella anisum

Apiacées (Ombellifères)

Noms régionaux : Boucage, Anis boucage, Anis officinal, Petit Anis, Pimpinelle anis.

Habitat - Culture : originaire d'Orient, on le rencontre au Moyen Orient, en Grèce, en Égypte. En France et en Europe, il est cultivé dans les régions suffisamment chaudes.

Partie utilisée : fruits.

Constituants : une essence, résine.

Propriétés

- ♦ Usage interne : stomachique, dyspeptique, antispasmodique, stimulant général (cardiaque, respiratoire, digestif), sédatif, galactagogue, aphrodisiaque.

Indications

- ♦ Usage interne : dyspepsies nerveuses, aérophagie d'origine nerveuse ; migraines digestives ; règles douloureuses ; problèmes cardiovasculaires ; insuffisance lactée.
- ♦ Usage externe
 - Utilisé dans la fabrication des dentifrices.
 - Huile essentielle : nervosité et mauvaise digestion.

Mode d'emploi

- ♦ Usage interne
 - Infusion : 3 c. à s. de semences dans un litre d'eau.
 - Poudre : dans du miel, 4 à 8 g/jour.
 - Teinture : 3 c. à c./jour (avant le repas).
 - Alcoolat : 3 c. à c./jour.
- ♦ Usage externe
 - Cataplasmes contre les engorgements laiteux.

Recettes

- ♦ Anisette : laisser macérer dans un litre d'eau de vie, pendant 6 semaines : 50 g de graines d'anis écrasées, 500 g de sucre, 2 g de cannelle, 1 bâton de vanille, un peu de noix de muscade râpée. Faire fondre sur le feu 1,5 kg de sucre dans un litre d'eau. Après le troisième bouillon, écumer, retirer du feu et ajouter à l'eau de vie. Mettre en bouteille après refroidissement.

L'HERBORISTERIE

- ♦ Contre les poux et morpions : mélanger 50 g d'huile essentielle d'Anis et 50 g d'alcool. Appliquer 2 fois par jour.
- ♦ Crème d'anis : faire infuser 50 g de graines d'anis dans 2 litres d'eau de vie pendant 5 à 6 jours. Préparer un sirop. Ajouter à l'infusion. Laisser reposer, filtrer au papier, mettre en bouteilles.

Remarque : l'Anis vert fait partie des « quatre semences chaudes » (Carvi, Cumin, Fenouil, Anis).

Attention ! À haute dose (en particulier l'huile essentielle), l'Anis est un stupéfiant qui ralentit la circulation, entraîne une paralysie musculaire, une congestion cérébrale et des troubles d'absinthisme chronique.

En France, sa commercialisation obéit à une législation particulière.

BADIANE

Illicium verum

Magnoliacées

Noms régionaux : Anis étoilé.

Habitat - Culture : arbre originaire de Chine et du Nord du Viet Nam.

Partie utilisée : fruits.

Constituants : une huile essentielle, un tanin catéchique. L'huile essentielle, à haute dose, devient un poison nerveux.

Propriétés : carminatif, stomachique, apéritif.

Indications : tous les troubles digestifs, dyspepsie, nervosité, anxiété.

Mode d'emploi

- ♦ Infusion : 3 à 8 g/litre.
- ♦ Teinture mère : 1 c. à c. avant les repas.

CALAMENTS

Lamaciées (Labiées)

Classification botanique : dicotylédones, gamopétales, tétracycliques, supérovariées, ordre des lamiales.

Il existe plusieurs sortes de Calaments : *Calament acinos*, *Calament clinopode*, *Calament officinal*, *Calament alpin*. Leurs propriétés sont proches et quelques caractéristiques sont cependant soulignées pour chacune.

Propriétés générales : stimulant, antispasmodique, digestif, carminatif.

Calament acinos

- ♦ Petit Basilic, Pouliot des champs, Thym basilic.
- ♦ Fleurs violettes, rosé à lilas, de 15 à 20 mm.
- ♦ Infusion légèrement carminative et astringente.

Calament alpin (*Calamintha alpina*)

- ♦ Fleurs plus grandes, violettes ; entre 1 200 et 2 300 m.
- ♦ Même emploi que la Mélisse. Entre dans la composition du thé suisse.

Calament clinopode (*Calamintha clinopodium*)

- ♦ Grand Origan des haies.
- ♦ Très répandu, inodore, fleurs rouge carmin, en verticilles velus et comme plumeux. Les bractées donnent cet aspect plumeux qui persiste après la chute des fleurs.
- ♦ Autrefois utilisé en Allemagne comme l'Origan : stomachique, excitant. Bouilli dans du vin blanc, il passait pour guérir la mélancolie d'où son nom de Bonne Humeur.

Calament officinal (*Calamintha officinalis*)

- ♦ Baume sauvage, Calament des montagnes, Pouliot de montagne, Fausse Marjolaine.
- ♦ Entre 700 et 2 000 m, on trouve le Calament à grandes fleurs dont la corolle carmin atteint 4 cm de long et dont l'odeur est proche de la Mélisse.

Les feuilles fraîches de calament entrent dans la fabrication de l'eau d'arquebuse ou eau vulnéraire, remède contre les contusions et les coups à la tête. Avec les feuilles de Basilic, Hysope, Romarin, Menthe poivrée, Origan, Sarriette, Sauge, Serpolet, Thym, Absinthe, Angélique, Fenouil, Rue, Lavande, Millepertuis : 20 g de chaque dans un litre d'alcool à 60°. Macération pendant 6 jours. En interne (une c. à dessert dans de l'eau) ou en externe.

L'huile essentielle de Calament est un stimulant énergique mais convulsivante à haute dose.

CARVI

Carum carvi

Apiacées (Ombellifères)

Noms régionaux : Anis des Vosges, Anis bâtard, Faux Anis, Cumin des prés.

Habitat - Culture : répandu dans toute l'Europe, l'Asie du Nord et l'Asie centrale, dans les bois et les prairies de montagne. En France : Alpes, Pyrénées, Massif Central. Cultivé en Hollande, Allemagne, Russie.

Parties utilisées : semences, racine.

Constituants : une huile essentielle, des substances azotées, du sucre, de l'amidon, mucilage, matière résineuse.

Propriétés

- ♦ Usage interne : carminatif, digestif, apéritif, antispasmodique, galactogène.
- ♦ Usage externe : carminatif (huile essentielle).

Indications

- ♦ Usage interne : ballonnements, aérophagie ; irritabilité, nervosité ; lactation.
- ♦ Usage externe : ballonnement, aérophagie.

Mode d'emploi

- ♦ Infusion : 4 c. à c. de semences pour un litre d'eau.
- ♦ Huile essentielle : 3 à 9 gouttes/ jour.
- ♦ Usage externe : 5% huile essentielle + huile d'Amande douce, en massage sur le ventre douloureux.

Recette

Le kummel : laisser macérer pendant 15 jours, 70 g de semences de Carvi + 250 g de sucre dans un litre d'eau de vie. Filtrer.

CERFEUIL

Anthriscus cerefolium

Apiacées (Ombellifères)

Noms régionaux : Cerfeuil de la ménagère, Cerfeuil officinal, Cerfeuil des jardins, Cerfeuil commun.

Description - Origine : plante annuelle de 30 à 70 cm, à feuilles plusieurs fois subdivisées. Les fleurs sont blanches et petites. Les fruits sont des graines luisantes, noirâtres, hérissées de courtes soies raides.

Habitat - Culture : répandu dans le monde entier et cultivé dans les jardins.

Partie utilisée : la partie aérienne.

Constituants : un principe volatil appelé *huile de Cerfeuil*, une substance amère, un glucoside (l'apiine).

Propriétés : apéritif, diurétique, légèrement stimulant.

En externe : résolutif.

Indications - Mode d'emploi

- ♦ Le suc frais s'utilise, au printemps, en cure dépurative. Il a une action positive contre les rétentions d'eau, les affections hépatiques et pulmonaires. Le suc frais est également conseillé dans les débuts de jaunisse.
- ♦ En usage externe
 - Rétention d'urine, goutte, douleurs rhumatismales, hémorroïdes, engorgement des seins : faire des décoctions et appliquer la plante sous forme de cataplasmes chauds sur les parties à soigner (reins, articulations, seins) ; laisser 2 heures et renouveler le cataplasme.
 - Contusions : écraser des feuilles de Cerfeuil avec du vinaigre et du sel et appliquer cette préparation sur les parties contusionnées.
 - Ulcères et plaies : nettoyer avec une décoction de feuilles et appliquer des compresses.
 - Anti-laïteux : faire des cataplasmes de feuilles de Cerfeuil et d'Aulnes.

Remarque : il existe d'autres sortes de Cerfeuil, le Cerfeuil musqué (*Myrrhis odorata*) et le Cerfeuil sauvage (*Anthriscus silvestris*) étant les plus courants.

CIBOULETTE

Allium schoenoprasum

Liliacées

Nom régional : Ciboule.

Description - Origine : plante herbacée de 0,20 à 1 m de haut, à fleurs rose pâle, à longues feuilles filiformes vert franc.

Habitat - Culture : elle est cultivée dans les jardins.

Partie utilisée : tige.

Constituants : vitamines A et C, Fer.

Propriété : fortifiant.

Indications

- ♦ Utilisée essentiellement en cuisine pour parfumer les salades, sauces froides, fromages blancs, omelettes.
- ♦ Bon complément dans les cas d'anémie, fatigue, lassitude.

CITRONNELLE

Cymbopogon nardus

Poacées (Graminées)

Nom régional : Zébé Citronnelle.

Description - Origine : grande herbe vivace à longues feuilles enrubannées, à nervures parallèles, étroites et coupantes, d'un vert jaune. Odeur un peu semblable à la mélisse.

Habitat - Culture : elle pousse spontanément dans les régions tropicales. Les espèces les plus estimées viennent de Ceylan et de Java.

Partie utilisée : feuilles fraîches ou sèches.

Constituants : les feuilles contiennent un principe analogue à l'insuline (abaisse le taux de sucre dans le sang), une huile essentielle contenant du citronnellal, géraniol, traces de citral et terpènes.

Propriétés

- ♦ Usage interne : digestif, antidiarrhéique, antidiabétique.
- ♦ Usage externe : antiseptique.

Indications

- ♦ Usage interne : digestion difficile, diabète.
- ♦ Usage externe : l'essence de Citronnelle, pure ou dissoute dans de l'alcool, est insectifuge, voire insecticide.

Mode d'emploi

- ♦ Usage interne : infusion : 4 c. à s. de plante sèche pour un litre d'eau.
- ♦ Usage externe
 - Bain calmant et aseptisant.
 - Huile essentielle : moustiques et impétigos du cuir chevelu en massage du crâne.

L'HERBORISTERIE

- Sachets pour les armoires : éloigne les mites.
- Recette contre les moustiques : laisser macérer 8 jours 2 poignées de fleurs et rhizomes de Citronnelle dans un litre de rhum blanc. Se frictionner le soir au coucher.

CORIANDRE

Coriandrum sativum

Apiacées (Ombellifères)

Noms régionaux : Persil arabe, Punaise mâle.

Habitat - Culture : spontanée dans le bassin méditerranéen, l'Europe centrale, l'Asie et l'Amérique (dans les régions chaudes), elle est cultivée dans de nombreux pays.

Partie utilisée : semences.

Constituants : eau, substances azotées, substances mucilagineuses et résineuses, des chlorures, une huile essentielle.

Propriétés

- ♦ Usage interne : carminatif, digestif, antispasmodique.
- ♦ Usage externe (feuilles) : résolutif, antiseptique.

Indications

- ♦ Usage interne : ballonnements, diarrhée avec colique.
- ♦ Usage externe (feuilles) : inflammations, plaies.

Mode d'emploi

- ♦ Usage interne
 - On l'utilise généralement associée aux trois autres « semences chaudes ».
 - Infusion : 3 c. à s. de graines pour un litre d'eau.
 - Teinture mère : 3 c. à c./jour.
 - Huile essentielle : 3 à 9 gouttes/jour.
- ♦ Usage externe
 - Huile essentielle + huile d'Amande douce en massage de l'abdomen.
 - Feuilles en cataplasme sur le ventre.

CUMIN

Cuminum cyminum

Apiacées (Ombellifères)

Noms régionaux : Faux Anis, Faux Aneth, Anis âcre.

Habitat - Culture : originaire de la haute Égypte, du Turkestan. Cultivé en Allemagne et aux Pays-Bas.

Partie utilisée : semences.

Constituants : une essence.

Propriétés

- ♦ Usage interne : stomachique, carminatif, galactogène.

Indications

- ♦ Usage interne : dyspepsie, aérophagie, ballonnements ; lactation difficile ; fatigue (associée à d'autres plantes).
- ♦ Usage externe : spasmes stomacaux, engorgement des seins.

Mode d'emploi

- ♦ Usage interne
 - Infusion : 3 c. à s. de semences pour un litre d'eau.
 - Ajouter du cumin dans tous les plats difficiles à digérer.
- ♦ Usage externe
 - Cataplasmes : 2 c. à s. de cumin pour un demi-litre d'eau. Laisser infuser 15 mn. Glisser les semences dans un tissu léger (ou gaze) et les appliquer pendant 10 mn.
 - 5% huile essentielle + huile d'Amande douce : massage du ventre douloureux.

FENOUIL

Foeniculum vulgare

Apiacées (Ombellifères)

Noms régionaux : Aneth doux, Fenouil officinal.

Habitat - Culture : originaire des régions méditerranéennes, on le trouve dans toute l'Europe centrale, en Asie occidentale, en Afrique du Nord.

Parties utilisées : semences surtout, feuilles, racines à usage culinaire.

Constituants : une huile essentielle, des matières azotées, matières grasses, sucre, substances minérales.

Propriétés

- ♦ Usage interne (semences) : stomachique. Les feuilles sont emménagogues ; carminatif, galactogogue. Les racines sont diurétiques et apéritives.
- ♦ Usage externe : enrouement, antiseptique oculaire.

Indications (semences)

- ♦ Usage interne : dyspepsie. Racine : rétention d'eau ; ballonnements ; allaitement difficile. Feuilles : règles douloureuses.
- ♦ Usage externe : inflammations oculaires ; engorgement des seins (feuilles) ; huile essentielle : maux de gorge.

Mode d'emploi

- ♦ Usage interne
 - Infusion de racines : très diurétique : 1 c. à c. pour une tasse.
 - Infusion de semences : 2 c. à s. pour 1/2 litre d'eau.
- ♦ Usage externe
 - Gargarismes : maux de gorge.
 - Lotion pour les yeux : conjonctivite.

Remarques

- ♦ Le Fenouil fait partie des cinq « racines apéritives » et des quatre « semences chaudes ».
- ♦ Les Anciens accordaient de nombreux pouvoirs au Fenouil, dont celui d'éloigner les mauvais esprits et les revenants, et également améliorer la vision.

Recettes

- ♦ Vin stimulant : laisser macérer 20 à 50 g de semences dans un litre de bon vin pendant 8 jours. Boire un verre à bordeaux après chaque repas.
- ♦ Sirop des cinq racines : Ache, Fenouil, Persil, Petit Houx, Asperge. Diurétique.

Attention ! À trop forte dose, le Fenouil est convulsivant.

GÉNÉPI

Astéracées (Composées)

En réalité, les Génépis sont de petites Armoises des rochers, que l'on rencontre en haute altitude, de propriétés très aromatiques et stimulantes. On en distingue près de quatre espèces. Elles sont vivaces et fleurissent en juillet et août sur les rochers.

Génépi des glaciers (*Artemisia glacialis*)

De 1 900 à 3 200 m, dans les Alpes et les Pyrénées.

Génépi blanc (*Artemisia laxa*)

De 1 800 à 3 000 m. Alpes et Pyrénées.

Génépi noir (*Artemisia spicata*)

De 2 000 à 3 400 m.

Génépi laineux (*Artemisia eriantha*)

De 1 800m à 2 400 m.

Les deux dernières espèces sont les moins estimées. En Savoie et dans le Valais, l'Achillée musquée est appelée Génépi blanc. Le Génépi a toujours été utilisé par les montagnards pour la sudation dans les maladies aiguës.

Propriétés

- ♦ Les mêmes que les Armoises, en plus énergique.
- ♦ Toniques amers, stimulants, stomachiques.
- ♦ Seraient efficaces contre les défaillances physiques des alpinistes.
- ♦ Les Génépis sont riches en huile essentielle.
- ♦ Les sommités fleuries rentrent dans la composition du vulnéraire suisse, dans les chartreuses et la bénédictine.

Récolte : cueillir au-dessus de la racine que l'on doit respecter.

MENTHES

Même pour des non-initiés, les Menthes sont des plantes faciles à reconnaître. Leur odeur particulière est, en outre, un moyen infallible de les identifier. Malheureusement, leurs variétés sont si nombreuses qu'il est assez difficile de les distinguer les unes des autres.

Toutefois, leurs propriétés sont très proches. Mises à part quelques particularités que nous préciserons, il est sans danger de prendre l'une plus que l'autre.

Description générale : ce sont des plantes vivaces, aromatiques, à odeur particulière. Sauf pour quelques-unes, leurs feuilles sont pétiolées. Leur odeur et leur saveur ne se retrouvent pas chez toutes les espèces. Les fleurs, petites, sont disposées en verticilles à l'aisselle des feuilles. Elles sont de couleur lilas, rosé. La corolle en forme de cloche est composée de quatre lobes égaux. Le calice possède quatre dents, cinq étamines saillantes.

Une des difficultés pour reconnaître une Menthe résulte de l'existence de nombreux hybrides.

Propriétés générales : stomachiques, stimulantes, digestives, analgésiques, diurétiques, sudorifiques, carminatives, antispasmodiques, antiseptiques.

Indications

Ce sont des plantes qui agissent fortement sur tout le système énergétique de l'organisme. Elles stimulent les énergies de l'estomac, du cœur, des nerfs.

Toutes les maladies à tropisme digestif sont des indications de Menthes. Elles sont recommandées dans les cas de nausées, y compris chez la femme enceinte. Certains la conseillent aux personnes nerveuses, il faut, en tous cas, réserver la *Mentha Piperita* aux lymphatiques dont les réactions ont besoin d'être tonifiées.

Elles ont une action cholérétique, cholagogue et désinfectante de l'intestin. Elles seront donc toutes indiquées pour soigner les maladies d'origine alimentaire (auto-intoxication, allergies) mais aussi les maladies comme l'asthme, les maladies cutanées, les rhinites, etc., qui exigent un nettoyage du tube digestif pour disparaître.

Mode d'emploi

- ♦ Infusion : stomachique, antispasmodique. Se prend chaude après les repas ou froide comme boisson dans le courant de la journée, à la demande.
- ♦ La poudre : peut s'employer avec succès en lieu et place de l'infusion en voyage, par exemple. Elle se mêle facilement aux aliments. 2 à 3 c. à s./jour.
- ♦ Huile essentielle : voir Menthe poivrée.
- ♦ En externe : les feuilles ou la plante entière réduite en pulpe s'indique en compresses contre les enflures, foulures, engorgement du sein, douleurs rhumatismales.
- ♦ Inhalations : toux, rhumes, bronchites chroniques ou épisodiques.
- ♦ Bains de plantes contre les éruptions cutanées ou comme tonique (*Mentha piperata*).
- ♦ Coups de soleil : lotion rafraîchissante et apaisante.
- ♦ Bains de pieds chauds pour les pieds douloureux, fatigués, lourds.
- ♦ Mauvaise haleine : mâcher de la menthe fraîche.

MENTHE POIVRÉE

Mentha piperata

Lamiacées (Labiées)

Noms régionaux : Menthe de Notre-Dame, Menthe anglaise.

Description - Origine : ce serait un hybride Menthe verte/Menthe aquatique. Sa tige est pourpre (mitcham) ou verte (pallascens) avec des fleurs d'un rouge brunâtre pour la première et blanches pour la seconde. Les feuilles sont vert foncé, pétiolées, parfois pourpres et poilues en dessous, mais la plante est en général glabre.

Parties utilisées : toute la plante.

Constituants : sucre, tanin, matières résineuses, pectiques, cellulosiques, une huile essentielle composée principalement de menthol et de menthone. Cette huile essentielle est l'une des plus précieuses qui soit.

Propriétés - Indications : ce sont les mêmes que celles des autres Menthes, mais nous insisterons sur l'usage de l'huile essentielle qui constitue le médicament spécifique des rhumes, sinusites, rhinites. Elle est également stimulante, carminative, antiseptique, calmante des douleurs de l'estomac, des lenteurs digestives, agit contre les diarrhées, les infections intestinales. Ne pas dépasser la dose de 9 gouttes/jour.

Recettes

- ♦ Alcool de menthe : infusion de menthe poivrée dans de l'alcool à 90° ou essence de Menthe + alcool à 90°.
- ♦ Gouttes de menthe : un litre d'eau de vie + Menthe (plante entière). Laisser macérer 2 mois. Faire fondre 750 g de sucre, au bord du feu, et laisser prendre jusqu'à consistance d'un sirop. Écumer, refroidir, mélanger à l'eau de vie. Boire deux mois après.
- ♦ Crème de menthe : faire macérer pendant 15 jours 15 g de menthe sèche dans un litre d'eau de vie. Ajouter 150 à 200 g de sucre. Utiliser plusieurs mois après.

MENTHE VERTE

Mentha viridis

Lamiacées (Labiées)

Noms régionaux : Menthe baume, Baume vert.

Habitat - Culture : cette espèce est fréquente dans les jardins et leurs environs. On cultive la variété *Crispa* (ou Menthe crépue) qui donne l'essence bien connue de tous les mangeurs de chewing-gum : la spearmint.

Parties utilisées : toute la plante.

Constituants : on retrouve les mêmes composants que dans les autres Menthes : tanins, essence, matières résineuses, amères, pectiques. Le composant principal de l'huile essentielle est une cétone terpénique : la carvone.

Propriétés - Indications : identiques à celles des autres Menthes.

Recettes

- ♦ Contre la mauvaise haleine : faire bouillir 10 g de menthe dans un quart de litre d'eau additionné d'un quart de litre de vin. Boire une tasse par jour.
- ♦ Sirop de menthe : faire une macération de 30 à 60 g de menthe verte ou poivrée dans un litre d'eau et laisser 24 heures en contact. Ajouter une quantité égale de sirop de sucre (1,8 kg/litre).
- ♦ Vin de menthe : faire bouillir une poignée de menthe dans un bol de vin ; appliquer sur le plexus solaire et masser doucement dans le sens des aiguilles d'une montre.

MENTHE POULIOT

Mentha pulegium

Lamiacées (Labiées)

Noms régionaux : Dictame de Virginie, Petit Baume, Pouliot, Peliot, Herbe aux puces, Chasse-puces, Herbe de Saint-Laurent.

Habitat - Culture : régions méditerranéennes, grandes vallées fluviales européennes, elle aime les terrains siliceux, les champs humides.

Parties utilisées : toute la plante.

Constituants : une huile essentielle qui lui donne son odeur caractéristique, contenant une cétone terpénique (la pulégione), du menthol, menthone, limonène.

Propriétés

- ♦ Usage interne : digestif, béchique, carminatif.
- ♦ Usage externe : désinfectant.

Indications

- ♦ Usage interne : ballonnements, « crise de foie », rhume, rhinite, sinusite, coqueluche, asthme.
- ♦ Usage externe : rhume, grippe, toux.

Mode d'emploi

- ♦ Usage interne : infusion.
- ♦ Usage externe
 - Application contre les tâches de rousseur.
 - Inhalation dans les rhumes, gripes, sinusites, bronchites, etc.
 - Autrefois, elle était aussi utilisée pour chasser les puces par fumigation de fleurs fraîches (et feuilles).

POMME DE TERRE

Solanum tuberosum

Solanacées

Noms régionaux : Truffe, Patate de la manche, Patate des jardins, Truche, Pin'tière.

L'HERBORISTERIE

Habitat - Culture : on distingue trois grandes sortes de Pommes de terre :

- les potagères pour l'homme,
- les fourragères pour les animaux (le porc principalement),
- les industrielles pour la production de fécule et d'alcool.

Parties utilisées : toute la plante.

Constituants : alcaloïdes sucre, carotène, sels de chaux et de potasse. Tubercules : 75% d'eau, 22% d'hydrate de carbone, amidon, glucose, saccharose, gomme, des substances azotées, des corps gras, des sels minéraux, acide citrique, acide malique, vitamines A, B, C.

Toxicité : toute la plante contient un poison, la solanine, mais surtout les baies. Les tubercules, verdiss au soleil, en contiennent de manière dangereuse. De même chez les tubercules vieux, germés ou altérés.

Propriétés

- ♦ Les parties vertes sont narcotiques et calmantes.
- ♦ Les tubercules sont énergétiques, reminéralisants, diurétiques, émollients et calmants.

Indications - Mode d'emploi

- ♦ Diarrhées, nervosité, crampes, névralgies : faire une décoction de la plante entière (feuilles, fleurs et tubercules). Boire 3 à 6 tasses/jour.
- ♦ Infections pulmonaires : même préparation, sucrée au miel.
- ♦ Brûlures, coups de soleil : mettre la pomme de terre râpée et crue sur les brûlures mais renouveler au moins toutes les heures.
- ♦ Inflammations intestinales, colites, entérites : la fécule de pomme de terre s'obtient en râpant des tubercules crus dans de l'eau. Elle constitue également un aliment conseillé aux diabétiques.

RÉGLISSE

Glycyrrhiza glabra

Fabacées (Légumineuses-Papilionacées)

Noms régionaux : Bois sucré, Bois doux, Réglisse officinale, Racine douce.

Habitat - Culture : on la rencontre en France dans les départements méditerranéens, et en Europe septentrionale, Asie occidentale, au Maghreb.

Parties utilisées : racine et rhizome.

Constituants : glycyrrhizine, flavonoïdes antispasmodiques, alcaloïdes.

Propriétés

- ♦ Usage interne : cicatrisante, adoucissante, rafraîchissante, béchique, légèrement laxative.
- ♦ Usage externe : cicatrisante, adoucissante.

Indications

- ♦ Usage interne : ulcère gastro-duodéal, aérophagie, bronchite, asthme, toux.
- ♦ Usage externe : aphtes, stomatites, angines, conjonctivites.

Plantes de l'estomac

Mode d'emploi

- ♦ Usage interne : infusion : 30 g de racine par litre d'eau.
- ♦ Usage externe
 - Bains de bouche : aphtes, stomatites.
 - Bains de siège avec décoction de racines (hémorroïdes).
 - Compresses oculaires.
 - Gargarismes.

Toxicité : elle est faible et ne survient que pour l'absorption de grosses quantités pendant longtemps. Elle est cause de néphrites hypertensives : 3% des hospitalisations sont dues à l'abus de boissons de réglisse – et aussi à l'utilisation d'extraits comme édulcorants médicinaux ou contre le tabac.

Recettes

- ♦ Le « coco » était une boisson très populaire à Paris aux XVIII^e et XIX^e siècles, qui se préparait par macération de racine de réglisse (50 g/litre) dans l'eau. Certains y ajoutaient coriandre, anis, fenouil, ou citron. Très rafraîchissant.
- ♦ On peut ajouter un peu de racine de réglisse dans les infusions trop amères pour en adoucir le goût (mais ne pas la faire bouillir avec les autres plantes).

SOUCI

Calendula officinalis

Astéracées (Composées)

Noms régionaux : Souci des jardins, Grand Souci, Souci cultivé, Souci des champs, Souci des vignes, Petit Souci, Fleur de tous les mois.

Habitat - Culture : originaire des régions méditerranéennes, vignes. L'espèce cultivée est peu différente.

Partie utilisée : fleurs.

Constituants : substances amères, gommes, mucilages, huile essentielle (0,02%), acide salicylique (0,43 mg/kg), une saponine.

Propriétés : sudorifique, dépuratif, emménagogue, cicatrisant.

Indications

- ♦ Usage interne : aménorrhée, dysménorrhée (emménagogue et régulateur) ; ulcère digestif et inflammation du tube digestif (cicatrisant).
- ♦ Usage externe : plaies, ulcères, maladies de la peau, cors.

Mode d'emploi

- ♦ Usage interne
 - Infusion : 5 g/tasse.
 - Suc frais de fleurs contre les vomissements et ulcérations internes, à raison de 2 c. à c./tasse, 3 fois par jour.
- ♦ Usage externe
 - Pommade : 10% de suc frais ou de fleurs fraîches à macérer dans un corps gras ou dans une huile.
 - Feuilles fraîches macérées dans du vinaigre : verrues, cors.

Autres usages

- ♦ Bourgeons de fleurs dans du vinaigre : en condiment pour donner de l'appétit.
- ♦ Pétales séchés dans les potages (recette utilisée en Allemagne et Angleterre).

VERVEINE ODORANTE

Lippia citriodora

Verbénacées

Il ne faut pas confondre cette Verveine odorante qui est maintenant très répandue avec la Verveine officinale (*Verbena officinalis*) qui a eu ses lettres de noblesse dans la Rome antique où elle était considérée comme une plante sacrée. Elle possède aussi des vertus médicinales, mais le goût citronné de *Lippia citriodora* l'a fait préférer du public.

Noms régionaux : Verveine citronnée, Citronnelle, Thé arabe, Verveine du Pérou, Verveine des Indes, Verveine à trois feuilles.

Habitat - Culture : spontanée en Amérique du Sud, elle est toujours cultivée en France, très répandue dans le Midi et surtout en Afrique du Nord (Maroc). Son odeur citronnée la fait rechercher comme plante d'appartement.

Partie utilisée : feuilles.

Constituants : huile essentielle composée de citral, limonène, géraniol, sesquiterpènes.

Propriétés : stomachique, eupeptique, antispasmodique, antinévralgique.

Indications : aérophagie, dyspepsie, gastralgie, trouble neurovégétatif, migraine.

Mode d'emploi

- ♦ Infusion : une pincée de feuilles pour une tasse de thé (3 g/tasse).
- ♦ Cataplasme de feuilles sur le front en cas de migraine.
- ♦ Verveine du Velay : digestif.

3. PLANTES DE L'INTESTIN

ABSINTHE

Artemisia absinthum

Composées

Noms régionaux : Aluine, Grande Absinthe, Herbe aux vers, Herbe sainte, Armoise amère, Absinmenu, Herbe santé.

Description-origine : Plante vivace, en buisson, de 40 à 90 cm de haut, vert blanc à gris cendré. Odeur forte et saveur amère. Fleurs à trois subdivisions, capitules nombreux, pendants, sphériques de 3-4 mm. Vie moyenne de 3 à 10 ans. Floraison de juillet à septembre.

Habitat-culture : on la rencontre dans les terrains incultes, les talus, les rocailles, les ruines. Elle aime les terrains riches en nitrates. Jusqu'à 2 000 m.

Parties utilisées : fleurs et sommités fleuries.

Constituants : tanin, résine, acides malique et succinique. Un amer : l'absinthine. Une huile essentielle (0,5%) verte, d'odeur et saveur aromatique, contenant : thuyone et thuyol (alcool), phellandrène, cadinène, azulène, acide valérianique.

Indications

- ♦ Usage interne
 - Inappétence.
 - Atonie des voies digestives (en remettant en fonctionnement les fibres de tout le tube digestif : estomac, intestins, donc : constipation, dyspepsie, asthénie, fatigue générale ou particulière à tel organe, convalescence, aérophagie, fièvres intermittentes, hydropisie, anarsaque (augmente la diurèse), favorise la circulation ralentie, goutte, goitre, affections cutanées par fatigue générale).
 - Appareil génito-urinaire : lutte contre l'aménorrhée en cas de fatigue de la jeune fille.
 - Vermifuge, contre ascaris et oxyures.
- ♦ Usage externe
 - Plaies et ulcères : appliquer la décoction. Elle agit en nettoyant les plaies et en activant la régénération tissulaire (cytophyllaxie).

Mode d'emploi

- ♦ Usage interne :
 - Poudre tonique : 2 g/jour.
 - Vermifuge : 3 g/jour pendant 5 jours de suite.
 - L'infusion est trop amère.

L'HERBORISTERIE

- La macération se fait avec 50 à 100 g par litre de vin. Un verre à liqueur par jour. Ne pas oublier de sucrer.
- Teinture : 1 c. à s./jour.
- Huile : faire une infusion de 10 g de plante dans 100 g d'huile. Après ébullition, laisser macérer 10 jours. 1 c. à s./jour.
- ♦ Usage externe
 - En friction de fleurs contre les piqûres d'insectes.
 - Son odeur éloigne les mites et les insectes.
 - On peut se laver les mains grasses ou les linges très gras avec l'Absinthe.

Précautions

- L'Absinthe est contre-indiquée pour les sanguins : maux de tête et vertiges.
- Ne pas utiliser sur les voies digestives irritées.
- L'huile essentielle est convulsivante à hautes doses ou à doses répétées.

Recette

- ♦ Composition de l'absinthe-liqueur :
 - Anis 10 g
 - Fenouil 8 g
 - Absinthe 2 g
 - Mélisse 350 g
 - Hysope 600 g
 - Petite absinthe 600 g
- ♦ ou encore
 - Genièvre 3 kg
 - Cannelle 600 g
 - Angélique 150 g.

ACACIA

Robinia pseudacacia

Papilionacées

Noms régionaux : son vrai nom est *Robinier faux Acacia*. Le vrai *Acacia*, en botanique, est le *Mimosa vulgaire*. On l'appelle aussi *Acacia de Robin*, *Carouge*, *Acacia des jardins*, *Cassie*...

Description-origine : arbre épineux de 10 à 25 m. Les feuilles sont composées de folioles en nombre impaire. Fleurs en grappes pendantes, très mellifères, de couleur blanche. Les fruits sont des gousses aplaties brunes.

Habitat-culture : spontané dans les forêts d'Amérique du Nord, on le rencontre, depuis le XVIII^e siècle, dans presque toute l'Europe et l'Asie tempérée, jusqu'à 1 000 m.

Parties utilisées : fleurs, feuilles, racines, écorce.

Propriétés :

- ♦ les fleurs sont un peu calmantes et antispasmodiques, toniques, cholagogues ;

Plantes de l'intestin

- ♦ l'écorce, surtout la racine, est légèrement laxative. À dose élevée, elle est purgative et émétique ;
- ♦ les feuilles sont tout à fait cholagogues.

Indications : maux de tête par intoxication, indigestion, coliques : infusion de fleurs et feuilles.

Mode d'emploi :

- ♦ Infusion de fleurs ou feuilles : 12 g/tasse le matin à jeun comme cholagogue.
- ♦ Infusion de fleurs ou feuilles : 12 g/tasse, 1 tasse avant les deux repas comme calmant.
- ♦ Vin tonique : 20 g de fleurs contre anémie et leucorrhée. Un verre après les repas.

Remarques

- ♦ Les fleurs donnent un goût très fin aux beignets.
- ♦ On peut en faire un très bon sirop.
- ♦ Une eau de toilette.

ALOÈS

Aloes vera (ou vulgaris ou barbadensis)

Liliacées

Noms régionaux : Laloe, Laloï.

Description-Origine

- ♦ Sur 180 espèces, 3 ou 4 sont utilisées en médecine : l'Aloès du Cap (*Aloès Ferox*) et espèces voisines, l'Aloès des Barbades (ou des Antilles, ou de Curaçao – Aloé véra étudié ici), l'Aloès socotrin : assez rare.
- ♦ Plante à tronc ligneux court, surmonté d'un bouquet de feuilles charnues à cuticule épaisse et bords épineux. La hampe florale est haute et les fleurs sont en grappes pendantes, jaunes ou rouges. Le fruit est une capsule loculicide.

Habitat-Culture : plante des régions chaudes et désertiques : Afrique du Sud et Antilles.

Parties utilisées : le suc épaissi et desséché.

Préparation

- ♦ Plusieurs méthodes sont utilisées pour le préparer :
 - 1) Piler les feuilles pour extraire le jus.
 - 2) Mettre les feuilles coupées dans une dépression du sol garnie d'une peau de chèvre ou d'une natte. Laisser 24 h.
- ♦ *Traitement du jus :* faire bouillir 4 à 5 h et laisser refroidir. Il se prend en masse brun foncé à reflets verdâtres. La poudre obtenue ensuite est jaune vert, d'odeur caractéristique, de saveur amère.
- ♦ Aux Barbades, la plante est cultivée (à Aruba) ; la récolte est mécanique et la concentration se fait en chambres à vide où le suc est pulvérisé, donnant une fine poudre, rouge à brun, brunissant à la lumière.

Constituants

- ♦ Eau : un minimum de 10%. Teneur en matière minérale faible : 1 à 2%.
- ♦ Huile essentielle : traces donnant son odeur à la drogue.
- ♦ Résine : 10 à 20% en poids : acide acétique et P-coumarique estérifiant. Un résinotannol.
- ♦ Dérivés anthracéniques :
 - Anthraquinone moins de 1% : Aloe emodol n'existe pas dans le suc frais.
 - 15 à 30 % d'aloïne ou barbaloiné qui est l'anthrone correspondant à l'aloë emodol.
 - Des rhamnosides : aloïnosides A et B.

Propriétés

- Elles varient suivant les doses :
 - 0,002 à 0,006 g : stomachique et cholagogue ;
 - 0,10 g : laxatif ;
 - 0,20 à 0,5 g : purgatif.
- Le jus des feuilles est laxatif (0,15 à 0,60 g).
- L'aloë agissant sur la dernière partie de l'intestin, il est d'action lente. Pris le soir, il n'agira que le matin.
- Tonique, emménagogue, vermifuge.

Précaution

- Son action prolongée est à l'origine d'hémorroïdes, peut provoquer une congestion de l'utérus, prédispose aux hémorragies.
- À hautes doses, il est ocitocique et donc contre-indiqué en cas de grossesse.
- Le suc frais est irritant de la peau.

Contre-indications : grossesse, métrorragies, affections utérines, hémorragies diverses. Dysenteries, colites, congestions des viscères. Enfants.

Toxicité : à doses fortes ou prolongées, il est abortif, entraîne de la faiblesse générale : pouls ralenti, hypothermie.

Indications

- ♦ La plante entière a une action laxative. Elle est utilisée sur place contre :
 - diabète,
 - maux d'estomac,
 - crise d'asthme.
- ♦ Le jus des feuilles est laxatif et permet une défécation indolore, molle, sans constipation réflexe.
- ♦ Le jus de feuilles macéré 8 jours dans du vin blanc (une feuille pilée par litre) est un apéritif tonique et vermifuge.
- ♦ Le jus à la dose de 0,5 et 1,50 g, mis dans 100 g d'eau et mélangé à un jaune d'œuf, est utilisé à Haïti comme lavement pour les enfants contre les vers (oxyures).

- ♦ Le jus est émollient et sert contre les brûlures superficielles et les ulcères ou les plaies infectées.
- ♦ Les feuilles pilées, appliquées contre les eczémas du pied, guérissent en 3 ou 4 jours.

BOURDAINE

Rhamnus frangula

Rhamnacées

Noms régionaux : Bourgène, Frangule, Aune noir, Bois noir, Puène, Punager, Coudrier noir, Bois à poudre, Rhubarbe des paysans.

Description-Origine : arbuste indigène non épineux (différence avec le Nerprun), de 1 à 5 m de haut. Rameaux peu nombreux à feuilles alternes pétio-lées entières, ovales, elliptiques. Les fleurs sont petites, blanc rosé ou verdâtre, de type 5, en bouquets à l'aisselle des feuilles. Le fruit est une drupe rouge qui noircit à maturité avec deux ou trois noyaux orangés.

Habitat-Culture : fréquente les haies, les taillis, les bords des cours d'eau, les terrains argilo-siliceux, les marécages. C'est aussi une plante ornementale.

Parties utilisées : seconde écorce.

Composants : les principes actifs sont des dérivés anthracéniques (2 à 4%) sous forme d'antraquinones libres (frangula émodine) ou d'hétérosides d'antraqui-nones (franguloside et glucofranguline).

Propriétés

- ♦ Fraîche, l'écorce est éméto-catharique.
- ♦ Sèche, elle est laxative et vermifuge.
- ♦ C'est la seconde écorce (entre l'aubier et l'écorce) qui est active.

Indications

- ♦ Constipation, insuffisance hépatique, hydropisie, maladies de la rate, insuffi-sance biliaire.
- ♦ Il existe plusieurs plantes à dérivés anthraquinoniques plus ou moins forts. Dans cette liste, classée par ordre décroissant d'activité, la Bourdaïne arrive en dernier : Aloès, Séné, Rhubarbe, Bourdaïne.

Mode d'emploi

- ♦ Décoctions : 5 à 10 g pour 200 ml d'eau ; faire bouillir 15 à 20 mn et laisser macérer 8 h. Boire 100 ml le soir au coucher (100 à 150 ml).
- ♦ Poudre : 1 à 2 g avant les repas.
- ♦ Vin : décoction de 100 g pour 1 litre de vin. Boire un verre à madère avant les repas.
- ♦ Sirop : 1 partie d'écorce pour 2 parties de sucre. Eau en quantité suffisante. 2 à 4 c. à d. au coucher.

Autres usages

- ♦ Les tiges servent pour la vannerie, la fabrication des allumettes, la confec-tion des chapeaux en bois, des tuyaux de pipes.

- ♦ Le charbon de bois était considéré comme le meilleur pour faire de la poudre à canon.
- ♦ Les fruits ne sont pas comestibles :
 - verts, ils teignent la laine en jaune ;
 - mûrs, ils teignent la laine en gris bleuâtre ;
 - mûrs et fermentés : teinture verte.
- ♦ L'écorce sert à tanner les cuirs et donne une teinture noire.

FRAISIER

Fragaria vesca

Rosacées

Noms régionaux : Fraisier des bois, Fraisier commun, Fraisier musqué, Fraisier élevé, Fraisier caperonnier, Capron.

Description-Origine : il en existe trois espèces en France, qui sont sauvages. C'est une plante vivace, qui se reproduit par des stolons. Ses feuilles sont trifoliées, nervurées. Les fleurs sont blanches, à cinq pétales. Les fruits sont des akènes fixés sur le réceptacle devenu charnu, d'un rouge vif.

Habitat-Culture : commun dans toute l'Europe, sauf région méditerranéenne, en Asie, Afrique du Nord et Amérique. On le rencontre dans les bois, les haies, les buissons, sur les coteaux, jusqu'à 1 800-2 000 m d'altitude.

Parties utilisées : feuilles, racines, rhizomes, fruit.

Constituants : forte teneur en tanin, des glucosides pour les racines. Dans les feuilles, du citral.

Propriétés

- ♦ Usage interne (feuilles et rhizomes) : astringent, antidiarrhéique, rafraîchissant, détersif, dépuratif, apéritif, diurétique.
- ♦ Usage externe : astringent, détersif.

Indications

- ♦ Usage interne : dysenterie, diarrhée ; inflammations rénales; troubles hépatiques.
- ♦ Usage externe : angines, engelures, dysenteries.

Mode d'emploi

- ♦ Usage interne
 - Infusion de feuilles et rhizomes : 3 c. à s. dans 1 litre d'eau.
 - Décoction : idem.
- ♦ Usage externe
 - Gargarisme contre les angines.
 - Lavements dans les diarrhées et dysenteries.
 - Lotions contre les engelures.

Recettes

- ♦ Contre la dysenterie : 1 litre d'eau de vie avec 400 g de feuilles de fraisier. Faire réduire de moitié par le moyen de l'ébullition. Filtrer. Prendre 1 c. à s. toutes les 3 h.
- ♦ Inflammations rénales, vésicales, hépatiques : faire bouillir 10 mn, dans 1 litre d'eau, 30 à 40 g de racines de fraisier. Boire à volonté cette décoction qui donne une jolie couleur rouge aux selles, et rose à l'urine.
- ♦ On peut fabriquer un excellent thé de fraisier, diurétique et agréable au goût, en faisant une infusion de feuilles de fraisier (ou une décoction avec racine pour une boisson plus corsée et astringente) et en y ajoutant un peu de cannelle et de vanille.
- ♦ Le fruit est extrêmement riche en vitamine C et donc recommandé aux convalescents, adolescents, anémiés, qui peuvent faire une cure de fraises, à raison de 400-500 g de fruits par jour pendant une semaine.
- ♦ *Attention* cependant : certaines personnes sensibilisées sont allergiques aux fraises et souffrent de crises d'eczéma ou d'urticaires si elles en consomment.

MÛRIER NOIR

Morus nigra

Moracées

Description : arbre de 10 à 20 m, souvent plus robuste et plus élevé que le Mûrier blanc. Feuilles nervurées, vert foncé, poilues, en cœur à la base, plus ou moins découpées en lobes irréguliers. Les fleurs apparaissent en avril-mai, les fruits en août-septembre (ils sont deux fois plus gros que ceux du Mûrier blanc). Les moracées ont des fleurs sans corolles ; les unes sont à étamines, les autres à pistil sur le même pied. Feuilles alternes.

Habitat-culture : originaire de Perse, il est connu en Europe depuis l'Antiquité (Hippocrate) et il est très souvent cultivé pour l'ornement et pour ses fruits.

Parties utilisées : écorce, feuilles, fruits.

Constituants

- ♦ On trouve du carbonate de calcium dans les feuilles. Les fruits contiennent de l'eau, des sucres, de l'acide malique, des albuminosides, des lipides, de la pectine, une gomme, des sels.
- ♦ 1 litre de suc de mûres non à maturité = 20 à 25 g d'acide citrique.

Propriétés

- ♦ Écorce : purgative, vermifuge (même contre le tænia).
- ♦ Feuilles : hypoglycémiantes.
- ♦ Fruits : rafraîchissants, astringents (avant maturité), laxatifs (mûrs).

Indications

- ♦ Diabète et glycosurie (feuilles).
- ♦ Constipation (fruits mûrs).
- ♦ Parasitose (écorce de racine).

L'HERBORISTERIE

Mode d'emploi

- ♦ Infusion d'écorce de racine : 15 g à laisser bouillir 30 mn dans 1/4 l d'eau. Boire le matin à jeun plusieurs jours de suite : tænia.
- ♦ Même préparation mais avec seulement 5 à 8 g d'écorce : purgative.
- ♦ Sirop de mûres : maux de gorge, stomatite, aphtes.

PSYLLIUM

Plantago psyllium

Plantaginacées

Noms régionaux : Plantain pucier, Œil-de-chien, Pucière, Plantain des chiens, Plantain des sables, Herbe aux puces.

Description-Origine : petite plantes de 20 à 50 cm de haut, à tiges ramifiées, portant des feuilles très étroites, opposées ou verticillées. Les fleurs sont réunies en épis ovoïdes et courts, elles sont de couleur blanchâtre. Le fruit est une pyxide contenant des graines minuscules, brunes et luisantes.

Habitat-culture : on rencontre cette plante dans toute la moitié méridionale de la France, le Bassin méditerranéen, dans les lieux sablonneux, les terrains incultes, les terrains vagues. Elle est très souvent cultivée pour sa graine.

Constituants : 5 à 10% d'huile et 10-12% de mucilage, des alcaloïdes. C'est la présence de ce mucilage qui rend la graine de psyllium très laxative car elle gonfle beaucoup dans l'eau.

Propriétés

- ♦ Usage interne : laxatif, émollient, adoucissant.
- ♦ Usage externe : adoucissant, cicatrisant.

Indications

- ♦ Usage interne : constipation, diarrhée (rôle de pansement), dysenterie, colite ; inflammation de la vessie et des reins.
- ♦ Usage externe : conjonctivite.

Mode d'emploi

- ♦ Usage interne : 1 c. à c. dans un verre d'eau. À boire avant les repas.
- ♦ Usage externe : collyre ou compresse oculaire.

Remarque : les feuilles et les racines de ce plantain peuvent s'employer de la même façon que celles de *Plantago major* mais on n'utilise en général que les graines.

PRUNELLIER

Prunus spinosa

Rosacées

Noms régionaux : Épine noire, Prunier sauvage, Pelossier, Caveron, Cravichon, Fourdinier, Cerisier bleu, Prunier épineux.

Description-Origine : arbuste touffu épineux, très ramifié, de 1 à 4 m de haut. Écorce brun noir. Période de vie : de 20 à 40 ans. Les épines terminales provien-

Plantes de l'intestin

nement de la transformation des rameaux latéraux. Feuilles petites, ovales, crénelées, glanduleuses, glabres. Les fleurs apparaissent bien avant les feuilles : elles sont souvent solitaires. Le fruit est une drupe de couleur bleue et de goût acerbe.

Habitat-Culture : lisière des bois, bord des chemins, terrains vagues, clairières. Toute l'Europe, Asie occidentale, Afrique du Nord.

Parties utilisées : fleurs et fruits surtout. L'écorce pulvérisée peut faire une poudre de dentifrice.

Constituants : nombreux flavonoïdes (dont rutoside, hypéroside, quercitroside). Dérivés flavoniques.

Propriétés

- ♦ *Fleurs* : diurétiques, laxatives (excellent et inoffensif) : purifient estomac et intestins.
- ♦ *Feuilles* : dépuratives.
- ♦ *Fruits et écorce* : astringents.
- ♦ *Écorce* : fébrifuge (surtout l'écorce de la racine).

Indications et mode d'emploi

- ♦ *Fleurs* : toux, affections pulmonaires, crampes d'estomac, lithiase rénale, éruptions infantiles.
- ♦ *Fruits* : diarrhée, leucorrhée, angine, écoulements. Encore verts, ils servaient à la préparation de l'*acacias nostras* : antidiarrhéique. Mûrs : en décoction (30 g/litre) ou sous forme de suc : dysenteries, diarrhées, irritations des voies urinaires.
- ♦ Bains de bouche : inflammations buccales, pyorrhée alvéolodentaire, angines, maux de gorge...
- ♦ En inspiration nasale contre l'épistaxis.
- ♦ Décoction astringente d'écorce de racine : 40 g pour 1 litre d'eau.
- ♦ Infusion dépurative de fleurs ou feuilles : 30 g/l. 3 tasses/jour.
- ♦ Tisane dépurative dite « des 3 villages » : fleurs de Prunellier, Mauve, Guimauve, Coquelicot, racines de Guimauve, Gentiane, Réglisse, Chien-dent, fruits d'Anis.

RHUBARBE

Rheum officinalis

Polygonacées

Description-Origine : grande plante herbacée, vivace par un rhizome volumineux tuberculisé. La tige florifère est très haute et épaisse. Au printemps, apparaît un bouquet de très grandes feuilles longuement pétiolées, à limbe suborbiculaire, de 30 à 40 cm de large, profondément découpé en 5 à 7 lobes pointus, à nervures saillantes. L'inflorescence, de 1 à 2 de haut, est une large panicule de fleurs verdâtres ou rougeâtres. Le fruit est un akène trigone ailé.

Habitat-Culture : les espèces fournissant la Rhubarbe officinale sont originaires des hauts plateaux de l'Asie centrale (Tibet). Elles poussent en altitude, de 3 000

L'HERBORISTERIE

à 4 000 m. Des essais de culture ont été entrepris en Occident depuis longtemps et il semble que cette plante puisse pousser avec succès dans nos régions.

Partie utilisée : rhizome.

Constituants : 6 à 8% d'eau, beaucoup de matières minérales (8 à 12%), de l'amidon, de la pectine, des traces d'huile essentielle, des acides organiques, des tannoïdes (5%). Son action laxative est due à la présence de dérivés anthracéniques (3 à 5%).

Propriétés : laxative, tonique stomachique (tannoïdes), purgative à fortes doses.

Indications et mode d'emploi

- ♦ Vin de rhubarbe purgatif : faire macérer 60 g de racine pendant 10 jours dans 1 litre de vin doux naturel. N'absorber qu'une à deux cuillère(s) à soupe.
- ♦ Infusion purgative : 15 g de racine pour 1 litre d'eau.
- ♦ Sirop : faire infuser 100 g de racine dans 1/2 litre d'eau, pendant 12 h. Filtrer, ajouter 180 g de sucre par 100 g de liquide.
- ♦ On peut mâcher la racine à l'état naturel.
- ♦ Blondissement des cheveux : décoction des fleurs ou poudre de racine (mêmes effets que la Camomille).
- ♦ Affections buccopharyngées : décoction de racine (propriétés anti-inflammatoires).

Précaution : les feuilles de rhubarbe, du fait de leur forte teneur en oxalates solubles, sont très toxiques, pouvant entraîner la mort à très fortes doses.

ROSE ROUGE

Rosa gallica

Rosacées

Noms régionaux : Rose de Provins, Rose de Champagne, Rose de France.

Description-Origine : petit arbrisseau de 50 cm à 1,50 m de haut. Feuilles à 5 folioles. Les fleurs sont très ouvertes, d'un rouge vif, foncé et velouté, très odorantes.

Habitat-Culture : originaire d'Orient, on la rencontre dans le Bassin méditerranéen septentrional, au bord des chemins et des bois, dans les haies près des jardins. Sa culture est répandue dans le monde entier.

Parties utilisées : pétales (des roses en boutons).

Constituants : tanins, sucre, acide gallique, acide quercitannique, des matières grasses, une essence.

Propriétés : tonique, astringent.

Indications

- ♦ Usage interne : phtisie, diarrhée, écoulements muqueux chroniques, catarrhes ; leucorrhées, pertes blanches.
- ♦ Usage externe : maux de gorge, ophtalmie, (tumeurs).

Mode d'emploi

- ♦ Usage interne : infusion de 20 g de pétales pour 1 litre d'eau.
- ♦ Usage externe :
 - Gargarisme.
 - Collutoire.
 - Bain oculaire.
 - Vinaigre Rosat : 100 g de roses desséchées, macérées 15 jours dans 1 litre de vinaigre blanc, additionné de 20 g d'acide acétique cristallisable : injections.
 - Eau de rose : adoucissant la peau.

Recettes

Conserves de roses (selon Dr Leclerc) : broyer les pétales (sans l'onglet) avec trois fois plus de sucre et une quantité d'hydrolat de rose de façon à obtenir une pâte de la consistance du miel. Prendre 50 à 100 g par jour de cette pâte.

Miel Rosat : faire bouillir, pendant 10 mn, 20 g de pétales de roses dans 100 g de miel. Passer en exprimant.

Remarque : il existe une autre variété de Rose, *Rosa centifolia*, qui est une rose pâle, dont la propriété essentielle est d'être un laxatif léger.

SALICAIRE

Lythrum salicaria

Lythracées

(Classification botanique : dicotylédones, caliciflores, myrtales.)

Noms régionaux : Salicaire commune, Salicaire officinale, Salicaire à épis, Lysimachie rouge. Il s'agit de la « Grande Salicaire ».

Description-Origine : grande plante vivace de 1 à 2 m de haut. Tiges carrées, feuilles opposées par 2 ou en verticille par 3, sans dent, sessiles, ovales, allongées. Inflorescences en épis allongés, terminaux de fleurs accompagnés de bractées. Fleurs rose à lilas ou rouge violet. 6 à 12 étamines dont 6 plus courtes. Un seul style et un calice allongé.

Habitat-culture : commune en Europe et dans les régions tempérées d'Asie, d'Afrique, d'Amérique du Nord, d'Australie. Elle aime les endroits humides.

Parties utilisées : feuilles et sommités fleuries.

Constituants : 10 à 12% d'eau, 4 à 5% de matières minérales, mucilage, composés polyphénoliques (acide gallique), anthocyanes, flavonoïdes, tanins galliques.

Propriétés : astringent, tonique, antihémorragique, sédatif.

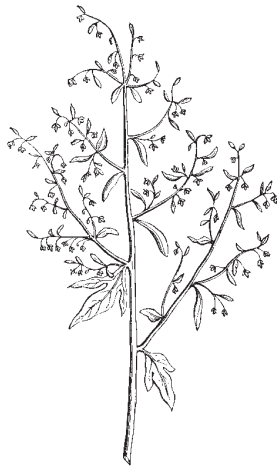
Indications : diarrhées, entérites, dysenterie, leucorrhée, écoulements, saignements.

Mode d'emploi

- ♦ Infusion : 50 à 60 g par litre (tripler la dose pour la plante fraîche).
- ♦ Poudre : 8 g 2 fois par jour.

L'HERBORISTERIE

- ♦ Sirop pour les nourrissons.
- ♦ En externe : lotion ou vin contre les ulcères variqueux, eczéma, maladies de la peau.
- ♦ Fleurs hachées sur les coupures.



Absinthe

4. PLANTES DE LA FATIGUE

ACORE

Acorus calamus

Aracées

Noms régionaux : Roseau odorant, Acore vrai, Acore odorant, Roseau aromatique, Jonc odorant, Canne aromatique, Lis des marais, Galanga des marais.

Habitat - Culture : originaire d'Asie, cette plante a été naturalisée dans les marais d'Europe et d'Amérique du Sud. La plante est assez peu répandue en France, sinon dans l'Est et en Bretagne.

Partie utilisée : rhizome.

Constituants : une essence complexe, tanins.

Propriétés : stimulant aromatique, tonique, emménagogue, diurétique.

Indications : gastrites, dyspepsie, lymphatisme, anémie, maladies éruptives par faiblesse générale, hémorragies utérines passives.

Mode d'emploi

- ♦ Poudre : 1 à 2 g/jour.
- ♦ Décoction : 15 g de racine/litre d'eau à prendre en décoction de 5 mn. 3 tasses/jour.
- ♦ En externe : on peut réaliser une huile d'Acore.
- ♦ Mâcher le rhizome maintient les gencives en bon état ou les guérit.

L'Acore est une plante qui peut s'ajouter dans un mélange à saveur amère car elle donne meilleur goût.

ALGUES

À USAGE THÉRAPEUTIQUE

AGAR-AGAR

Substance mucilagineuse venue de différentes floridées et rhodophytes tropicales et subtropicales, plus particulièrement des genres *Gelidium*, *Euchema*, *Gracilaria*, très cultivés au Japon et sur le littoral indochinois.

Les algues sauvages sont récoltées d'avril à septembre, débarrassées du sable et des coquillages, blanchies et exposées au soleil puis mises en bottes. L'extraction de l'agar se fait généralement en hiver.

Elles contiennent 65% de gélose, se gonflent peu dans l'eau froide.

Dans l'eau bouillante, 1,50 g/décilitre donne une gelée consistante par refroidissement.

L'HERBORISTERIE

Propriétés : augmente le bol fécal et permet aux bactéries intestinales de se développer et d'augmenter le péristaltisme.

Ses autres utilisations sont alimentaires.

Gelée : 5 à 10 g/litre d'eau ou de lait.

On l'utilise également en Europe pour la falsification des gelées et confitures.

CARRAGAHEEN

Chondrus crispus

Noms régionaux : Goémon blanc (dans sa forme prête à la consommation), Mousse d'Irlande, Mousse perlée, *Fucus crispus*, Lichen Carragaheen, Varech frisé, Chicorée de mer.

Mélange de deux Algues floridées : *Chondrus crispus* et *Gigartina mamilliosa*.

Description : Algue rouge, longue de 10 à 20 cm, fixée aux rochers. Thalle divisé en éventail. Commune sur le littoral atlantique de la Norvège à Gibraltar et sur le littoral oriental de l'Amérique du Nord.

On la consomme après lavage puis séchage au soleil où elle perd ses couleurs pour devenir blanchâtre.

Constituants : de 5 à 80% de mucilage (ce sont les plantes les plus mucilagineuses connues), brome, iode, nitrates, sulfates, amyloextrine, résine.

Propriétés : émollient, laxatif, fortifiant, pectoral.

Indications : diarrhée, entérite, convalescence, fatigue, perte de poids, pneumonie, hémoptysie, toux, rhume.

Mode d'emploi

- ♦ Tisane : 10 g dans un litre d'eau. Laisser bouillir 5 mn.
 - ♦ Gelée pour estomac lent ou irrité : 30 g/litre d'eau ou de lait. Ajouter du miel.
 - ♦ Contre la constipation chronique : 20 g dans de l'eau froide + 20 g de pruneaux + 2 c. à dessert de miel. Faire bouillir.
 - ♦ Gâteau d'algues breton : faire bouillir 10 cg de Goémon blanc frais ou sec dans un litre de lait chaud sucré (100 g de sucre) pendant 10 mn. Préparez un récipient qui servira de moule (bol ou compotier), rincez-le à l'eau sans essuyer. Versez le mélange chaud dans un moule. Laissez refroidir, posez au frais. Au dernier moment, démoulez en trempant le bol dans l'eau chaude, renversez sur un plat de service.
- Ce gâteau peut aussi se servir avec de la crème ou un coulis de fruits.

LAMINAIRES

Il faut distinguer trois sortes de Laminaires : *Laminaria digitata*, *Laminaria saccharina* et *Laminaria cloustoni*.

Description : ce sont de grandes Algues brunes. La fronde, pouvant atteindre 2 ou 3 m, de couleur brune ou vert olive, est portée par un stipe cylindrique. Elle

Plantes de la fatigue

est rubanée et découpée sur les bords pour *L. Saccharina*, découpée en lanières de disposition palmée pour *L. Digitata* et *L. Cloustoni*.

Elles sont communes en Bretagne, sur les côtes de la Manche et de l'Atlantique, dans les fonds rocheux, les crevasses.

Constituants : sels minéraux, iode, oligoéléments, vitamines, provitamines, mannitol ; algine : 40% du poids sec.

Propriétés : stimulation du métabolisme général (par augmentation des échanges osmotiques et élimination des déchets). Ces algues seraient également antibiotiques, antilipémiantes et anti-artérioscléroses.

Indications : essentiellement la fatigue, la convalescence, la perte de poids mais également comme adjuvant dans le traitement de l'artériosclérose.

LAMINARIA SACCHARINA

Noms régionaux : Laminaraire sucrée, Varech à sucre, Baudrier de Neptune.

Son nom vient du fait qu'après dessiccation, apparaissent des inflorescences blanches qui sont de la « mannite » (du sucre).

Les jeunes frondes ont le goût des cacahuètes et peuvent être servies à l'apéritif.

On la mange en salade avant qu'elle ne soit couverte de sucre. Séchée et réduite en poudre, elle sert à la confection de gelée. C'est un bon adjuvant dans les confitures par ses propriétés sucrantes et gélifiantes.

LAMINARIA DIGITATA

Noms régionaux : Herbe à rame, Anguillère, Fouet de sorcier.

Un peu plus petite que *L. Cloustoni*. S'utilise de la même façon.

LAMINARIA CLOUSTONI

Noms régionaux : Laminaria de Clouston, Goémon rouge.

S'utilise également de la même façon.

Précaution : certaines personnes ne supportent pas l'apport d'iode (hyperthyroïdie, troubles cardiaques).

MOUSSE DE CORSE

Noms régionaux : Mousse de mer, Varech vermifuge.

Mélange composé de plus de 80 sortes d'Algues (dont Céranium, Corallines, Gigartines, Lithophylles, Lithotamniées) qui poussent plus particulièrement sur les côtes de Corse, Sardaigne et Provence.

Constituants : gélose, matière grasse, huile essentielle, iode, sels de chaux, de sodium, magnésie, fer, silice, etc. Il existe une protéine fractionnable en deux suivant ses actions : lipolytique et hypoglycémiant.

Propriétés - Indications : la seule indication thérapeutique est comme vermifuge contre les ascaris.

Mode d'emploi

- ♦ Poudre : 5 à 10 g/jour pour un adulte, 3 à 5 g pour un enfant de plus de 3 ans, et 2 g pour un enfant de 2 à 3 ans.
- ♦ Décoction : 5 à 15 g dans 200 ml d'eau ou de lait bouillant sucré (la décoction détruit en grande partie le principe odorant).
- ♦ Sirop : 200 g de mousse de Corse sur lesquels on verse 500 ml d'eau bouillante. Laisser infuser 6 h. Ajouter un kilo de sucre.

FUCUS VÉSICULEUX

Fucus vesiculosus

Phéophycées

Noms régionaux : Varech, Goémon.

Description : algue brune robuste, coriace, qui forme des buissons touffus. Des petites poches d'air sont parsemées sur le thalle. Elle forme un ruban plat à côte médiane.

Habitat - Culture : très abondante sur les côtes de l'Atlantique et de la Manche, dans les rochers et dans les eaux peu profondes (pas au-delà de 4 à 5 m).

Partie utilisée : thalle.

Constituants : iodure, bromure, principe amer, mucilage, sels minéraux, vitamines.

Propriétés : stimulant du métabolisme général, amaigrissement par son action sur la thyroïde (accroissement des échanges osmotiques et élimination des déchets).

Usage externe : en bains amaigrissants et revitalisants : une poignée dans le bain.

Précaution : certaines personnes ne supportent pas le Fucus (apport d'iode) (hyperthyroïdie, problèmes cardiaques).

Remarques

- ♦ Cette algue était très utilisée autrefois dans l'alimentation anglosaxonne et elle était réputée pour combattre la scrofule, le goitre, l'obésité, la goutte, les engorgements glanduleux.
- ♦ En France, elle est traditionnellement réservée à la fumure des champs et à la nourriture du bétail.
- ♦ On peut l'utiliser frais, dans les courts-bouillons de poissons, cuit très longuement comme légume, ou séché comme un thé (attention, ce thé est très fort).

ANGÉLIQUE

Angelica archangelica, *Archangelica officinalis*

Apiacées (Ombellifères)

Noms régionaux : Herbe du Saint-Esprit, Racine du Saint-Esprit, Herbe aux anges, Archangélique, Angélique cultivée.

Plantes de la fatigue

Habitat - Culture : Nord de l'Europe, Groenland, Scandinavie, Europe centrale. Cultivée en France.

Parties utilisées : racines, feuilles, semences.

Constituants : tanins, pectine.

Propriétés : tonique, stimulante, stomachique, carminative, emménagogue.

Indications : fatigue, convalescence, neurasthénie, tous les troubles de la digestion d'origine nerveuse.

Mode d'emploi

- ♦ Infusion : 10 à 30 g/litre.
- ♦ Vin d'angélique : 50 à 60 g de semences par litre. 2 ou 3 jours de macération. 2 verres à liqueur par jour. Souvent conseillé aux vieillards.
- ♦ Les tiges confites sont employées en pâtisserie.

Attention ! Le suc est toxique et peut provoquer des allergies cutanées.

BERCE

Heracleum sphondylium

Apiacées (Ombellifères)

Noms régionaux : Branc-ursine, Branche ursine, Fausse Acanthe, Acanthe d'Allemagne, Patte d'ours, Patte de loup, Panais sauvage, Herbe du diable, Cuques, Corne de chèvre.

Habitat - Culture : commune dans toute l'Europe.

Parties utilisées : feuilles, racines et semences.

Constituants : assez mal connus. L'essence : acétates et alcools en mélanges, l'octanol L (très hypotenseur, diurétique, sédatif du système nerveux central).

Propriétés : stimulante, tonique, digestive, hypotensive (immédiat, doux et prolongé), diurétique, vermifuge (semences).

Indications : asthénie générale et plus particulièrement sexuelle, hypertension, insuffisance rénale, impuissance (racine fraîche).

Remarque : peut provoquer certaines allergies de contact chez les ramasseurs.

Mode d'emploi

- ♦ Se prend à raison d'1 c. à s. de plante coupée par tasse, soit une vingtaine de g/l.
- ♦ Décoction de la racine : 25 à 50 g/litre (problèmes digestifs).
- ♦ Poudre : 8 à 10 g/jour.
- ♦ Extrait fluide : 1 à 2 g/jour (asthénie).
- ♦ Infusion de feuilles : 4 c. à s. dans un litre d'eau.
- ♦ Les graines sont réputées antispasmodiques.
- ♦ Prendre la racine fraîche contre l'impuissance.
- ♦ En externe : cataplasmes de feuilles et racines (furoncles, abcès, anthrax, ulcères, piqûres d'insectes).

CANNELLE

Cinnamomum zeylanicum

Lauracées

Description : petit arbre de 5 à 6 m de haut (jusqu'à 10 m), toujours vert. Feuilles ovales, luisantes, coriaces, à trois nervures, à odeur aromatique.

Parties utilisées : écorce et huile essentielle.

Constituants

- ♦ Huile essentielle de l'écorce : aldéhyde cinnamique, eugénocarboènes, alcools terpéniques, pinène, cinéol, phellandrène, furfural, cymène, linalol.
- ♦ Huile essentielle tirée des feuilles : contient 70 à 75% d'eugénol, 3% d'aldéhyde cinnamique, du benzoate de benzyle, linalol, safrol.
- ♦ Sucre, mucilage, tanin, mannite.

Propriétés

- ♦ Usage interne : stimulant général et, en particulier, des fonctions circulatoire, cardiaque et respiratoire ; stomachique, antiseptique, antiputride, hémostatique, faiblement aphrodisiaque, emménagogue, vermifuge.
- ♦ Usage externe : parasiticide, antiseptique.

Indications

- ♦ Usage interne : asthénie (et en particulier asthénie grippale), courbatures fébriles, gripes, affections dues aux refroidissements, infections intestinales, atonie gastrique, digestion lente, parasites intestinaux, impuissance.
- ♦ Usage externe : pédiculose, gale, piqûres d'insectes.

Mode d'emploi

- ♦ Usage interne
 - Infusion d'écorce, poudre, eau distillée, teinture.
 - Vin chaud sucré + cannelle dans les refroidissements, courbatures fébriles, états grippaux. (On conseille aussi de l'associer au quinquina.)
 - Huile essentielle : 3 à 9 gouttes/jour.
- ♦ Usage externe
 - Huile essentielle sur la pédiculose, la gale, les piqûres d'insectes.
 - Associée à d'autres huiles essentielles, inhalations dans les maladies des voies respiratoires.
 - Infusion en injection dans les leucorrhées, métrorragies, etc.

CHÂTAIGNE D'EAU

Trapa natans

Ænothéracées

Noms régionaux : Macre, Macre nageante, Macie, Marron d'eau, Truffe d'eau, Cornuelle, Chausse-trappe, Cornes du diable, Cornoufle, Noix aquatique.

Habitat - Culture : toute l'Europe. Plus rare en France. Eaux dormantes bien ensoleillées.

Partie utilisée : fruits.

Plantes de la fatigue

Constituants : silice, fer, manganèse, calcium, protéines (10% dans la plante fraîche, 20% dans la sèche), féculé, matières grasses, beaucoup d'amidon dans les graines.

Propriétés : astringent, dépuratif du sang.

Indications - Mode d'emploi

- ♦ Cette plante, tombée dans l'oubli, a été jadis très recherchée. Elle était à la base de la nourriture en Italie du Nord, en Serbie et dans le sud de la Russie où on la mangeait frite ou bouillie. On en faisait également un pain de disette.
- ♦ Hippocrate la recommandait contre les inflammations, en tisane.
- ♦ Les Thraces en faisaient un pain et engraisaient leurs chevaux avec les feuilles.
- ♦ Dioscoride l'indiquait contre les aphtes, les angines, les inflammations des yeux.
- ♦ Les pèlerins confectionnaient des chapelets de Macre.
- ♦ La farine de Macre est astringente et peut être utilisée contre la diarrhée.
- ♦ Décoction de fruits : contre les points de côté.
- ♦ Enveloppements de plante fraîche : rafraîchissant (fièvre).

CITROUILLE

Cucurbitacées

Les indications portent sur les deux variétés suivantes : la Citrouille (*Cucurbita pepo*) et la Courge ou le Potiron (*Cucurbita maxima*).

Noms régionaux : Giraumont, Pépon, Citrouille pépon, Citrouille iroquoise, Citrouille de Saint-Jean, Gourde, Cougourdette.

Habitat - Culture : d'origine tropicale, elle est maintenant cultivée dans toute l'Europe.

Parties utilisées : graines et pulpe.

Constituants : cucurbitine.

Propriétés - Indications - Mode d'emploi

- ♦ Le Potiron (*Cucurbita maxima*) ou Courge romaine est la meilleure espèce pour la cuisine. Ses variétés sont le potiron jaune et le potiron vert.
- ♦ La Citrouille (*Cucurbita pepo*) est plus répandue que la précédente, plus ovoïde mais presque aussi grosse. Noms régionaux : Colquinettes ou Fausse Orange, Courgeonnette ou Fausse Poire; Melonne ou Courge des trappestes.
- ♦ Pulpe et émulsions de graines : la pulpe et l'eau de courge sont rafraîchissantes, calmantes, laxatives et de digestion facile. Ses propriétés adoucissantes la font conseiller dans les affections du tube digestif sous forme de bouillie alimentaire et pour calmer les soifs dues aux fièvres.
- ♦ On retire de la graine une huile bonne pour la table mais aussi pour l'éclairage.

L'HERBORISTERIE

- ♦ Les graines, très utilisées comme vermifuge, font partie des quatre « semences froides ».
Préparées en émulsion, elles sont calmantes et rafraîchissantes. Elles ont également la singulière propriété d'enivrer les canards qui en consomment. Séchées, grillées et salées, elles sont délicieuses en apéritif.
- ♦ Vermifuge : les graines doivent être récentes. Croquer en une fois 50 à 60 g ou en faire une pâte avec du miel ou de la confiture.
- ♦ Autre utilisation des graines : maladies de la vessie et de la prostate.
- ♦ Les jeunes feuilles de la citrouille sont un légume ignoré mais délicat. Faire bouillir ces bourgeons avec un peu de lait de coco, c'est aussi bon que des épinards à la crème, mais plus doux au goût.

ÉLEUTHÉROCOQUE

Eleutherococcus senticosus

Araliacées

Noms régionaux : Buisson du diable, Ginseng sibérien.

Habitat - Culture : très abondant en Sibérie. Un peu en Corée et une partie de la Chine.

Partie utilisée : racine.

Constituants : molécules sucrées, excitants du type amphétamines.

Remarque : l'Éleuthérocoque est trois fois moins toxique que le Ginseng et plus puissant.

Propriétés : tonifiant, stimulant, reconstituant ; anti-stress ; stimule l'appétit, renforce les défenses de l'organisme ; anti-toxique ; améliore la résistance à l'effort ; anti-hyperglycémique, anti-inflammatoire ; améliore la circulation cérébrale ; anticancéreux.

Indications : fatigue, convalescence, début de grippe ou état grippal déclaré, dépression, stress, maladies de cœur, mauvaise circulation du sang, épreuves sportives, diabète (dans les formes légères de la maladie).

Mode d'emploi

- ♦ Poudre : 1 c. à c./jour.
- ♦ Gélules : 6 à 9/jour.

FENUGREC

Trigonella feonum graecum

Fagacées (Papilionacées)

Noms régionaux : Trigonelle, Sénégrain, Foingrec, Sénégré.

Habitat - Culture : originaire d'Orient (Asie occidentale), on le rencontre maintenant dans toute l'Europe méditerranéenne, sur les sols argilo-calcaires, dans les champs, jusqu'à 1 000 m.

Parties utilisées : graines séchées, sommités fleuries (avril-juin).

Plantes de la fatigue

Constituants : mucilage (30%), saponines stéroïques, lipides, protides, nucléoprotéïdes, lécithine. Calcium et magnésium, riche en potassium, alcaloïde, coumarine, huile essentielle.

Propriétés : agent stimulant réparateur contre tous les désordres du métabolisme général, apéritif, tonique général, émollient, béchique.

Indications : asthénie, amaigrissement, convalescence, états morbides où dominent le manque d'appétit, la faiblesse et l'amaigrissement, diabète.

Mode d'emploi

- ♦ Décoction de graines moulues : 30 à 50 g/litre d'eau.
- ♦ Graines concassées ou farine désodorisée : 2 à 3 c. à c./jour.
- ♦ Décoction émolliente : 60 à 120 g/litre (lavements, injections, gargarismes).
- ♦ Extrait fluide : 1 c. à c. avant chaque repas dans une boisson.

GENTIANE

Gentiana lutea

Gentianacées

Noms régionaux : Quinquina indigène, Quinquina des pauvres, Grande Gentiane, Jansonna, Gentiane jaune.

Confusion : la Gentiane est souvent confondue avec une plante qui pousse dans les mêmes endroits qu'elle, le Véraire, qui est une plante toxique. Ses fleurs sont blanches et, en dehors de la floraison, on peut le reconnaître facilement car les feuilles sont alternes et velues.

Habitat - Culture : on rencontre la Gentiane dans toutes les montagnes européennes, dans les pâturages, et aussi en Asie Mineure.

Partie utilisée : racine.

Constituants : principes, pectine, résine amorphe, sucres.

Propriétés

- ♦ Usage interne : apéritive, tonique amer, stimulant des fonctions digestives, leucocytogène (augmentation des globules blancs), fébrifuge, vermifuge.
- ♦ Usage externe : résolutif.

Indications

- ♦ Usage interne : anorexie, anémie, fatigue, convalescence, dyspepsie, fièvre, parasitose.
- ♦ Usage externe : plaies, blessures (utiliser les feuilles).

Mode d'emploi

- ♦ Usage interne
 - Décoction de racine : 30 g/litre, bouillir 15 mn.
 - Teinture mère : 3 c. à c./jour.
- ♦ Usage externe
 - Bains de pieds fortifiants.

L'HERBORISTERIE

- Décoction concentrée : 100 g de racine/litre, appliquer sur les plaies.
- Recette de vin stimulant : faire macérer 30 g de racines dans un litre de bon vin blanc pendant 10 jours. Filtrer et ajouter 100 g de sucre. Boire un verre à bordeaux avant les principaux repas.

GINGEMBRE

Zingiber officinale

Zingibéracées

Habitat - Culture : originaire du Japon, des Indes, de Malaisie. Cultivé dans toute l'Asie du Sud-Est.

Partie utilisée : rhizome.

Constituants : huile essentielle composée de terpènes, alcools, esters, une résine.

Propriétés : stimulant général et en particulier des fonctions digestives ; aphrodisiaque.

Indications : asthénie, asthénie grippale, états grippaux ; fatigue ; atonie digestive.

Mode d'emploi

- ♦ Infusion ou décoction de racine : 20 à 30 g/litre d'eau.
- ♦ Poudre : à saupoudrer sur les aliments.
- ♦ En externe : huile essentielle d'action antiseptique sur les plaies.

GINSENG

Panax ginseng

Araliacées

Description : plante herbacée, vivace, de 30 à 50 cm. Racine volumineuse tubérisée à caractère anthropomorphe. Parties aériennes grêles, feuilles palmatisées à cinq lobes, fleurs blanchâtres. Les fruits sont des baies rouges contenant une à deux graines.

Habitat - Culture : origine initiale du Népal aux régions septentrionales de la Chine et jusqu'aux régions côtières de la Sibérie orientale. Forêts ombragées, altitude. Culture actuelle en Corée du Nord et du Sud et aux États-Unis.

Partie utilisée : racine.

Récolte : on récolte soit de petites racines, soit celles des plantes de trois ou six ans, ces dernières étant les plus estimées.

Constituants : hétérosides dérivant de triterpènes tétracycliques, saponosides, une huile essentielle, acides organiques, vitamines du groupe B (+++), œstrogènes, ginsénosides.

Propriétés : défatigant, aphrodisiaque, stimulant du système nerveux central, tonique (physique, intellectuel, cardiaque), anticholestérolémiant, antidiabétique.

Plantes de la fatigue

Indications : convalescence, fatigue, début de grippe, cholestérol, asthénie, diabète.

Mode d'emploi : poudre : une pointe de couteau chaque matin.

GIROFLE

Eugenia caryophyllata

Myrtacées

Habitat - Culture : originaire des îles Moluques. Les principaux pays producteurs sont le Zanzibar, Madagascar, l'Indonésie, les Seychelles, la Réunion, l'île Maurice et les Antilles.

Partie utilisée : bouton floral desséché.

Constituants : matières minérales, glucides, lipides, tanins, une huile essentielle (15 à 20%) très abondante en eugénol (80 à 85%), avec un sesquiterpène (caryophyllène).

Propriétés : antiseptique, stimulant, bactéricide, insecticide, anesthésique local (névralgies dentaires).

Indications

- ♦ Usage interne : fatigue, asthénie, faiblesse, fièvres.
- ♦ Usage externe : abcès ou névralgies dentaires, piqûres d'insectes ou lutte contre les insectes, mauvaise haleine, plaies.

Mode d'emploi

- ♦ Usage interne
 - Le plus courant et le plus facile est l'emploi culinaire, comme épice.
 - Pour les courageux : thé aux clous de Girofle (10 clous/tasse, laisser infuser 10 mn).
 - Huile essentielle : 3 à 9 gouttes/jour.
- ♦ Usage externe : huile essentielle : fumigations, bains de bouche, instillation ophtalmique, etc.

HIBISCUS

Hibiscus rosa ou Hibiscus mutabilis

Malvacées

L'Hibiscus est couramment appelé Karkade.

Habitat - Culture : originaire d'Asie. Cultivé dans toutes les régions chaudes.

Parties utilisées : fleurs surtout, mais aussi racines, feuilles et écorce.

Propriétés - Indications - Mode d'emploi

- ♦ Fleurs
 - La décoction de fleurs (une poignée pour un litre d'eau) est anti-tussive. Faire bouillir jusqu'à décoloration des fleurs.
 - Une seule fleur de la variété *Double-rouge*, infusée cinq minutes dans une

L'HERBORISTERIE

tasse d'eau chaude, soulage d'une oppression respiratoire.

- Trois fleurs infusées facilitent les règles féminines.
- Les fleurs sont également utilisées comme « thé ». C'est une boisson très rafraîchissante et tonique.
- L'Hibiscus a aussi la réputation d'améliorer la circulation veineuse.
- ♦ Écorce et racine : sont utilisées traditionnellement, dans les régions tropicales, pour des propriétés anti-conceptionnelles. Non utilisé en France.
- ♦ Feuilles
 - Les bourgeons feuillés macérés à froids font une boisson tonique qui régularise le transit intestinal.
 - Les bains de feuilles sont fébrifuges.

HOUX

Ilex aquifolium

Illicées

Noms régionaux : Houx épineux, Housson, Grandpardon, Bois franc, Gréou, Agrifous, Agriou, Grifeuil, Alquihoux, Agrion.

Habitat - Culture : sous-bois, forêts de feuillus (hêtres, châtaigniers).

Partie utilisée : feuilles.

Constituants : tanin, un glucoside amer mal connu (l'ilicine) un colorant jaune, glucose, gomme, cire, acide caféotanique (pas de caféine). L'écorce fournit une substance visqueuse.

Propriétés : diurétique, tonique, fébrifuge. Les baies sont purgatives (attention : dangereuses et résolutives pour les enfants).

Indications

- ♦ Usage interne
 - Catarrhe bronchique chronique.
 - Point de côté.
 - Fièvre (action lente et progressive).
- ♦ Usage externe
 - Tumeurs blanches, engorgements, œdèmes.

Mode d'emploi

- ♦ Infusion ou décoction : 50 g/litre d'eau, 3 tasses/jour.
- ♦ Vin : 30 g de feuilles. Laisser macérer 8 jours dans un verre d'alcool. Compléter avec du vin blanc et laisser macérer encore 8 jours.
- ♦ Poudre de feuilles : 4 à 20 g/jour.
- ♦ C'est avec la seconde écorce que l'on prépare la glu (faire bouillir 10 h les rameaux de houx, puis les enfouir sous du fumier 20 à 30 jours.)

KOLA

Cola nitida

Sterculiacées

Habitat - Culture : originaire d'Afrique tropicale. Répandu en Afrique occidentale, de la Guinée au Ghana.

Partie utilisée : noix. On cueille les fruits avant maturité, on retire les graines qui sont placées en tas ou immergées quelques jours. Le tégument s'en va par lavage et frottement. On expédie en Europe dans du charbon de bois ou en sacs plastiques avec un déshydratant (chaux). Sur place, on les garde en milieu humide dans de grandes feuilles et des paniers tressés.

Constituants : sucres, gommes, lipides, bétaine (un peu), tanoïdes : kolatine et kolatéine (d catéchol et L épicatechol) : ils sont abondants ; combinés à la caféine de la drogue fraîche surtout. Ils s'hydrolysent au séchage et donnent du rouge de phlophène dit *rouge de Kola*.

Alcaloïdes dérivés de la purine, caféine, des traces de théobromine.

Propriétés : stimulant, tonique amer, astringent.

Indications : convalescence, surmenage (physique et intellectuel), épreuves sportives. Les indigènes s'en servent pour soutenir de longs efforts musculaires (les noix sont mâchées le long des trajets).

Mode d'emploi

- ♦ Poudre : 1 c. à c./jour.
- ♦ Extrait fluide (titré à 1,25% de caféine).
- ♦ Extrait ferme (à 10% de caféine).
- ♦ Teinture.
- ♦ Vin.

MATÉ

Ilex paraguariensis

Illicacées

Autres noms : Thé des Jésuites, Thé du Paraguay.

Habitat - Culture : à l'état sauvage dans les montagnes du Paraguay, il y est également cultivé ainsi qu'en Argentine, au Brésil.

Partie utilisée : feuilles.

Constituants : caféine, tanins.

Propriétés : stimulant général et en particulier du système digestif. Ses propriétés sont comparables à celles du thé plus qu'à celles du café.

Indications et mode d'emploi : sa principale utilisation, sous forme de tisane, est d'être un bon stimulant remplaçant le thé ou le café.

MÉNYANTHE

Menianthes trifoliata

Ményanthacées

Noms régionaux : Trèfle d'eau, Trèfle de Castor, Trèfle des marais.

Habitat - Culture : toute l'Europe, Amérique du Nord. Mares, étangs, tourbières, fossés.

Partie utilisée : feuilles.

Constituants : manganèse (beaucoup), iode, glucoside, hétérosides flavoniques, vitamine C.

Propriétés

- ♦ Usage interne : tonique amer, stimulant général, dépuratif, emménagogue.
- ♦ Usage externe : détersif.

Indications

- ♦ Usage interne
 - Faiblesse générale, anémie.
 - Troubles digestifs en général.
 - Insuffisance hépatique.
 - Cure dépurative de printemps (associé avec d'autres plantes).
 - Toux et catarrhes bronchiques.

Mode d'emploi

- ♦ Infusion : 20 à 30 g/litre. Laisser infuser 30 mn. 3 tasses/jour.
- ♦ Teinture.
- ♦ Poudre : 2 à 4 g/jour.

MUSCADE

Myristica fragans

Myristicacées

Description - Origine : la noix de Muscade pousse sur des arbres toujours verts, pouvant atteindre 8 à 10 m de hauteur. Le fruit de l'arbre est une grosse baie charnue de la couleur et de la taille d'un abricot. Quand il est mûr, deux valves s'ouvrent et libèrent un noyau rouge vif. Ce noyau est lui-même recouvert d'une enveloppe charnue de couleur orangée. Cette enveloppe (l'arille) est vendue dans le commerce sous le nom de *macis* (très riche en essences aromatiques). On fait lentement sécher ce noyau sous abri et à feu doux. Quand l'amande qui est à l'intérieur devient mobile, on brise la coquille et il en sort ce qu'on appelle *noix de Muscade*.

Habitat - Culture : arbre des régions tropicales (Antilles, Moluques, Sumatra, Indonésie, Brésil, Réunion).

Partie utilisée : noix. Le macis est également utilisé pour sa richesse en essences aromatiques.

Constituants : huile essentielle (myristicine), lipides.

Plantes de la fatigue

Attention ! À forte dose, la noix de Muscade devient dangereuse : narcotique, stupéfiant, toxique.

Propriétés : stimulant, tonique amer, légèrement aphrodisiaque.

Indications et mode d'emploi

- ♦ Fatigue générale.
- ♦ Troubles digestifs (dyspepsie, atonie gastrique, etc.).
- ♦ Sa meilleure utilisation est de râper la noix sur les aliments.

ORTIE

Urtica dioica

Urticacées

Noms régionaux : Ortie méchante, Ortie commune, Ortie vivace, Échaudure.

Habitat - Culture : « mauvaise herbe » de presque toutes les régions du monde.

Parties utilisées : toute la plante.

Constituants : tanin dans la racine. Dans les feuilles : chlorophylle, acides formique et acétique, éléments minéraux. Le suc contient des acides organiques, histamine et acétylcholine.

Propriétés

- ♦ Usage interne : antidiabétique, dépurative, astringent hémostatique puissant.
- ♦ Usage externe : résolutif, détersif, révulsif.
- ♦ Semences : emménagogue, vermifuge (ne pas dépasser 15 g/ jour).

Indications et mode d'emploi

- ♦ Usage interne
 - Fatigue passagère ou chronique.
 - Convalescence : en association avec la Prêle.
 - Aide à fixer le calcium.
 - Diabète.
 - Éruptions, urticaires : teinture d'Ortie.
 - Eczémas, psoriasis, lichens : décoction de la plante entière (5 mn de décoction), 3 tasses/jour, ou en externe sous forme de lotion.
 - Hémorragies, règles trop importantes, saignement de nez : tisane, poudre ou suc (60 à 120 g/jour).
 - La tisane doit, pour être efficace – paraît-il – être préparée de la façon suivante : laisser bouillir à petit feu les feuilles hachées d'ortie dans 200 ml d'eau et en boire 3 fois par jour.
 - La décoction de graines serait purgative (ne pas dépasser 12 g de graines par jour sous peine de provoquer une véritable débâcle intestinale).
- ♦ Usage externe
 - Feuilles pilées avec un peu de sel ou réduites en purée contre les ulcères.

- Décoction en gargarismes : angines, amygdalites, infections buccopharyngées.
- La flagellation d'orties a toujours été indiquée pour faire croître les cheveux, les empêcher de tomber et éviter les pellicules.

Recette

Purée d'orties : laver, sans égoutter, les orties jeunes et fraîches. Les mettre dans une casserole et cuire à petit feu une vingtaine de minutes. Égoutter, passer au mixeur, remettre en casserole avec sel, poivre, et 4 c. à s. de beurre et 125 ml de crème fraîche. Le goût est excellent et ce plat est très nourrissant.

PETITE CENTAURÉE

Erytraea centaurium

Gentianacées

Les Centaurées sont très nombreuses.

Les Grandes Centaurées sont des composées : Bleuet des champs, Centaurée de montagne, Chardon doré, Croix de malte, Chausse-trape, Jacée.

Les Petites Centaurées sont des Gentianacées : Petite Centaurée commune (objet de cette description), Centaurée jaune (qui possède les mêmes propriétés).

Noms régionaux : Herbe au Centaure, Herbe à Chiron, Herbe à la fièvre, Gentianelle, Érythrée, Gentiane, Centaurée, Herbe à mille florins, Fiel de la terre.

Habitat - Culture : commune dans toute l'Europe, l'Asie occidentale, l'Afrique du Nord. Endroits herbeux, bois, landes, clairières, pelouses, le long des chemins, jusqu'à 1 400 m.

Partie utilisée : sommités fleuries (tiges).

Constituants : glucosides amers (gentiopicroine, érythrocentaurine), une huile essentielle, tanins, résine.

Propriétés

- ♦ Usage interne : stimulant de la fonction gastrique (tonique amer, stomachique), digestif, apéritif et tonique général, cholagogue.
- ♦ Usage externe : détersif, cicatrisant.

Indications

- ♦ Usage interne
 - Inappétence.
 - Diarrhée, vomissements, flatulences.
 - Convalescence, fatigue.
- ♦ Usage externe : hémorroïdes.

Mode d'emploi

- ♦ Usage interne
 - Infusion (attention, goût très amer) : 4 c. à c. de plante sèche dans un litre d'eau. Aromatiser avec une plante à saveur douce. Une tasse avant les

Plantes de la fatigue

principaux repas (digestion lente, inappétence). Une tasse matin (à jeun) et soir : cholagogue.

- Poudre : 2 à 10 g/jour.
- Suc frais : 30 à 100 g/jour.
- ♦ Usage externe
 - Suc frais mêlé à du miel : autrefois employé pour « éclaircir la vue ».
 - Cataplasmes de feuilles et fleurs fraîches sur les plaies et les ulcères.
 - Décoction : 60 à 100 g/litre ; lavements, lotions.
 - La Petite Centaurée entre dans la composition de vins, liqueurs, vermouths.

Recettes

- ♦ Vin : 60 g de plante dans un litre de vin blanc. Laisser macérer 8 jours. Un verre à bordeaux avant chaque repas.
- ♦ Sirop : 10 g de plante pour 300 g d'eau et 500 g de sucre. À prendre entre les repas.

QUINQUINA

Cincho succirubra

Rubiacées

Autre nom : Bois aux fièvres.

Description - Habitat : bel arbre pouvant atteindre 20 m de hauteur. On le rencontre au Cameroun, en Inde, au Viet Nam, sur le versant ouest des Andes.

Partie utilisée : écorce.

Constituants : le principal constituant connu est la quinine.

Propriétés : tonique, anti-paludisme.

Indications - Mode d'emploi : décoction de Quinquina. Le Quinquina est rarement employé seul. Il entre dans la composition de nombreuses spécialités pharmaceutiques et de préparations familiales apéritives ou digestives, ayant des propriétés toniques et digestives.

SARRIETTE

Satureia hortensis

Lamiacées (Labiées)

Noms régionaux : Savourée, Sadrée, Herbe de Saint-Julien, Poivrette.

Habitat - Culture : spontanée dans tout le bassin méditerranéen. Lieux secs, rocaillieux et ensoleillés. Cultivée dans les jardins pour ses qualités aromatiques.

Parties utilisées : plante fleurie, feuilles.

Constituants : huile essentielle (carvacrol, cymol), tanins.

Propriétés : stimulant, antiseptique, stomachique, carminatif, expectorant, vermifuge, légèrement astringent.

Indications : faiblesse, troubles digestifs, fermentations intestinales, flatulences, diarrhée, bronchite, vers.

Mode d'emploi

- ♦ Infusion : 30 g/litre d'eau, 3 fois/jour.
- ♦ Huile essentielle : angine, fatigue (3 à 9 gouttes/jour).
- ♦ En externe : gargarisme (angines) : 60 g/litre d'eau.
- ♦ Bains fortifiants.

TANAIISIE

Tanacetum vulgare

Astéracées (Composées)

Noms régionaux : Barbotine indigène, Ganelle, Herbe de Saint-Marc, Herbe de Chartreux, Herbe du bon chasseur, Herbe aux vers, Sent-bon, Herbe à bouquets, Herbe à poux, Anicet, Coq des jardins.

Habitat - Culture : bord des chemins, talus, lieux incultes.

Parties utilisées : sommités fleuries en début de floraison, graines à maturité.

Constituants : résine, gomme, matières grasses, une substance amère, tanin, une huile essentielle.

Propriétés : ses propriétés sont assez proches de celles de l'Absinthe et de la Matricaire.

À faible dose, elle est tonique, digestive, excitante, diurétique, vermifuge, emménagogue, antiseptique.

À forte dose, elle est convulsivante et toxique.

Sa principale propriété est vermifuge (graines et feuilles).

Indications : vers intestinaux, atonies digestives.

Mode d'emploi

- ♦ Infusion : 15 à 50 g/litre d'eau, 3 tasses/jour.
- ♦ Infusion de semences vermifuge : 5 g/litre. Prendre à jeun plusieurs jours de suite, un verre le matin.
- ♦ Poudre de semences : de 2 à 8 g/jour.
- ♦ Vin stomachique et antirhumatismal : 50 g de fleurs ou feuilles dans un litre d'eau. Laisser macérer 8 jours.
- ♦ Lavements contre les parasites : 30 g dans un litre d'eau bouillante salée.
- ♦ Vermifuge infantile : cataplasme externe.
- ♦ Contusions, entorses, points douloureux : cataplasmes chauds à l'eau ou au vin.
- ♦ Ulcères atoniques, gangréneux : lotion salée.
- ♦ Rhumatisme et douleurs : huile de tanaïsie.

TOURNESOL

Helianthus annuus

Astéracées (Composées)

Noms régionaux : Grand Soleil, Girasole, Soleil commun, Soleil des jardins, Fleur du soleil, Couronne du soleil, Graine de perroquet.

Habitat - Culture : originaire des États-Unis, mais très répandu dans nos jardins. Cultivé dans toutes les régions tempérées, surtout en Russie, Hongrie et Italie.

Parties utilisées : fruits, fleurs, feuilles.

Constituants

- ♦ Fleurs : quercimeritrine, anthocyanine, choline, bétaine, acide solanthique.
- ♦ Feuilles et tige : glucoside, enzyme, substances albuminoïdes, graisses, substances extractives.
- ♦ Graines : 51% de fibres ligneuses dans l'enveloppe, huile (15 à 32%, linoléine, oléine, palmitine, stéarine, arachine, lignocérine), lécithine, cholestérine, acides organiques, phytine, saccharose, bétaine, ferments, acide hélanthique et hélanthotannique.

Propriétés

- ♦ Fleurs et feuilles : anti-inflammatoire pulmonaire, émollient et adoucissant.
- ♦ Huile : hypocholestérolémiant, antiscélrotique, reconstituant, émollient, adoucissant.

Indications - Mode d'emploi

- ♦ Fleurs et feuilles : maladies pulmonaires, gaz intestinaux, diarrhées. En Russie, on utilise un extrait alcoolique de fleurs fraîches et tiges mondées comme fébrifuge.
- ♦ Huile : artériosclérose, cholestérol, emphysème.



Tournesol

5. PLANTES DU FOIE

ARTICHAUT

Cynara scolymus

Astéracées (Composées)

Noms régionaux : Artichaut commun, Bérigoule.

Habitat - Culture : cette variété de *Cynara* n'existe que cultivée (alors que le Cardon sauvage, *Cynara cardunculus*, est spontané). On le cultive dans toutes les régions tempérées, en France dans le Midi et les régions atlantiques à hiver doux.

Partie utilisée : feuilles.

Constituants : inuline, du tanin, ainsi qu'un principe. On y trouve également des sels de potassium, du magnésium, du calcium, du sodium.

Propriétés : cholagogue et cholérétique, apéritif laxatif ; prévient le vieillissement tissulaire.

Indications : insuffisance hépatique, ictère ; hypercholestérolémie ; athérosclérose et signes associés (vertiges, bourdonnements d'oreilles, céphalées, mouches volantes, sensation de doigts morts) ; affections hépato-rénales ; excès d'urée sanguine.

Mode d'emploi

- ♦ Infusion de feuilles : 10 g pour un litre d'eau, une tasse avant les repas.
- ♦ Décoction de feuilles ou racines : 30 à 40 g par litre d'eau, une tasse avant les repas (dont une le matin à jeun).
- ♦ Extrait hydro-alcoolique (présente l'avantage d'être moins amer).
- ♦ Teinture : laisser macérer 500 g de feuilles dans un litre d'alcool pendant 2 semaines. 3 c. à c./jour.

Recettes

- ♦ Préparation diurétique : faire macérer 20 g de feuilles fraîches pendant 5 jours dans un litre de vin blanc sec. Prendre en deux fois, matin et soir, un verre à madère.
- ♦ Vin d'artichaut : faire macérer 40 g de feuilles dans un litre de bon vin blanc pendant 6 semaines. Agiter 2 fois par jour. Boire un verre à bordeaux avant les repas principaux.

BERBÉRIS - ÉPINE-VINETTE

Berberis vulgaris

Berbéridacées

Noms régionaux : Vinettier, Berbéris vulgaire, Vinaigrette, Pisse-vinaigre, Oseille des bois.

Habitat - Culture : commun dans les régions tempérées. Il est systématiquement détruit dans les régions céréalières car il propage l'agent de la rouille du blé.

Parties utilisées : racine, écorce et feuilles.

Constituants : 2 à 3% d'alcaloïdes dont la berbérine.

Propriétés

- ♦ La seconde écorce (tige et racine)
- ♦ Appareil digestif : estomac, foie, rate, reins, système nerveux.
- ♦ Succédané de l'hydrastis, il est antihémorragique et hypotenseur.
- ♦ Constipation d'origine hépatique surtout. Jaunisse, fièvres bilieuses.
- ♦ Fièvres infectieuses (succédané du quinquina).
- ♦ Cure de démorphinisation (analogie de structure avec la morphine).
- ♦ Les feuilles : hydropisie, angines (en gargarisme).
- ♦ Les baies : riches en acides organiques : limonade rafraîchissante, ancien remède égyptien contre le thyphus et la dysenterie.

Mode d'emploi

- ♦ Décoction ou infusion de la seconde écorce de tige ou de racine : 8 g/litre, 3 tasses entre les repas.
- ♦ Teinture : 5 à 15 g/jour.
- ♦ Extrait fluide métrorragique : 2 à 3 g/jour.
- ♦ Baies : 50 g/litre comme boisson.
- ♦ Sirop : 2 parties de suc frais de baies pour 5 parties de sucre. 100 g/jour seul ou dans de l'eau.
- ♦ Hydromel : 500 g de baies écrasées avec beaucoup de miel pour provoquer une fermentation.

Autres usages

- ♦ La berbérine est le seul colorant basique connu. Il colore en jaune la laine, la soie et les cuirs.
- ♦ Le bois est utilisé en ébénisterie et marqueterie.
- ♦ Le suc de baies avec de l'alun donne un rouge éclatant.

BETTE

Beta vulgaris

Chénopodiacées

Noms régionaux : Poirée, Poirée Blanche, Bette à carder, Poirée à carder, Bette à côtes, Blette.

Habitat - Culture : la Bette est cultivée dans de nombreux jardins.

Parties utilisées : feuilles et côtes.

Plantes du foie

Propriétés : émolliente, rafraîchissante, laxative.

Indications : constipation, inflammation des voies urinaires.

Externe : les feuilles écrasées en cataplasme sont utilisées pour soigner les croûtes de lait et les dartres.

BOLDO

Peumus boldus

Monimiacées

Habitat - Culture : régions sèches du Chili sur les collines ensoleillées. Essais de culture en Afrique du Nord et en Italie.

Partie utilisée : feuilles.

Constituants : matière minérale (8 à 12), glucides, lipides (5 à 10%), tanins, dérivés flavonoïques, une essence composée de 2% de cinéol, paracymol et ascaridol ; alcaloïdes.

Propriétés : cholagogue, diurétique, stimulant de la digestion, sédatif du système nerveux et hypnotique.

Indications : affections du système hépatique (stimule la formation et la sécrétion de la bile), lithiase biliaire.

Mode d'emploi : tisane, teinture, extrait fluide (0,5 à 1 g/jour).

CAMOMILLE ROMAINE

Anthemis nobilis

Astéracées (Composées)

Noms régionaux : Camomille noble, Camomille odorante, Anthémis odorant.

Habitat - Culture : centre-ouest de la France (culture importante). Commune dans les champs cultivés, les pelouses.

Parties utilisées : fleurs, plante entière.

Constituants : une huile essentielle obtenue par distillation à la vapeur des fleurs, un principe amer, de l'azulène, résine, calcium, soufre.

Propriétés

- ♦ Usage interne : eupeptique, tonique amer, antispasmodique, cholagogue, fébrifuge, stimulant.
- ♦ Usage externe : antinévralgique, antiphlogistique et cicatrisant, anti-ophtalmique.

Indications

- ♦ Usage interne : dyspepsie, aérophagie, névralgie et douleurs en général (en particulier migraines digestives ou hépatiques), poussées dentaires douloureuses des enfants, engorgement du foie et de la rate, parasites intestinaux.
- ♦ Usage externe (plante ou huile essentielle) : conjonctivites, dermatoses inflammatoires, brûlures, plaies banales et infectées, douleurs rhumatismales et gouteuses.

Mode d'emploi

- ♦ Usage interne
 - Infusion apéritive : 4 g/tasse.
 - Infusion fébrifuge : 30 g/litre. Boire toute la journée.
 - Infusion vermifuge : 8 g/tasse ou poudre.
- ♦ Usage externe
 - Bains : contre la fatigue, l'anémie, les maladies de la peau.
 - Lotion contre les maladies des yeux ou des paupières.
 - Engelures : bains de Camomille, Céleri et Vigne rouge.
 - Cataplasmes chauds de la plante entière contre les névralgies.

Recettes

- ♦ Infusion vermifuge : 100 g de fleurs de camomille dans un litre d'eau. Laisser infuser 1 h. Filtrer, exprimer soigneusement les fleurs dans un linge. Ajouter un sucre et le jus d'un citron, plus une c. à s. d'huile d'olive. Boire en deux fois.
- ♦ Huile de camomille : mélanger 40 g de fleurs de camomille, 10 g de fleurs de lavande, 10 g de romarin avec 100 g d'huile d'olive, de noisetier ou d'amande douce. Mettre au bain-marie pendant 2 h.

CHARDONS

Astéracées (Composées)

Il faut éliminer des Astéracées les Chardons Rolland ou roulants (*Panicauts*), qui sont des Apiacées ombellifères, et le Chardon étoilé ou Chausse-trappe, qui est une Centaurée.

Les Chardons proprement dits sont les *Carduus* et les *Cirsium* : Chardon bénit, Chardon Marie, Chardon aux ânes.

On en connaît une quarantaine d'espèces en France. Elles sont très mellifères et contiennent toutes de l'insuline dans leurs racines.

Sont fébrifuges : *Carduus crispus* ou crêpu, *Carduus nutans* ou penché, *Cirsium tuberosum* ou Cirse bulbeux des marécages, *Cirsium arvense* ou des champs, *Cirsium palustre*, des marais, Cirse laineux, *Eriophorum*.

Les deux derniers sont en plus apéritifs, diurétiques et indiqués dans les maladies de la peau.

Deux espèces sont comestibles : le Ciste laineux (*Cirsium eriophorum*) dont les capitules floraux se consomment comme des artichauts ; le Cirse maraîcher (*Cirsium oleraceum*), légume de Russie, Sibérie, et en disette d'Europe centrale.

CHARDON BÉNIT

Cnicus benedictus

Noms régionaux : Centaurée sudorifique, Safran sauvage.

Description : fleurit d'avril à juillet. Ne dépasse guère 50 cm, spontané dans les pays méditerranéens.

Plantes du foie

Propriétés : se rapprochent de celles de la Ménianthe, Petite Centaurée, Gentiane, Chausse-trappe. Comme eux : tonique, stomachique, apéritif, fébrifuge, antihémorroïdaire, antihémorragique. À hautes doses, il est émétique. En externe : antiputrique, cicatrisant.

Indications : atonie générale, débilité des voies digestives, hémostatique par la présence de thyramine ; recommandé dans les essoufflements et tendances asthmatiques. En externe : décoction de feuilles, poudre ou eau distillée sur les ulcères atoniques ou gangreneux.

Mode d'emploi

- ♦ Infusion : 15 à 60 g, 3 tasses/jour (avant les repas).
- ♦ Vin : 30 à 50 g pour un litre.
- ♦ Teintures : 1 partie feuilles, 8 parties d'eau, 1 partie d'alcool. Laisser macérer quelques heures. Un verre à madère avant les repas.
- ♦ Graines en émulsion contre les hémorragies utérines.

CHARDON MARIE

Sylibum Marianum

Noms régionaux : Chardon Notre-Dame, Chardon argenté, Chardon marbré, Chardon bénit, Silybe, Épine blanche, Artichaut sauvage.

Légende : les marbrures blanches des feuilles seraient des gouttes de lait de la Vierge.

Description : gros capitules de fleurs rouges en bout de rameaux. Feuilles larges lobée et bordées d'épines, nervures blanches élargies par des marbrures laiteuses. Fruits à aigrettes. Plante presque sans poils. Fréquente les terrains incultes, les rocaillies.

Constituants : tanins, principe amer, résine. Semences : beaucoup d'huile grasse.

Propriétés : plante amère apéritive, tonique.

Indications : jaunisse, constipation, calculs, asthme, rhume des foins.

Autres utilisations : légume, feuilles jeunes en salades, racines pour faire des ragoûts ou des confitures, capitules comme les artichauts.

CHARDON AUX ÂNES

Onoporde, Onopordon acanthium

Noms régionaux : Chardon à feuilles d'acanthos, Herbe aux ânes, Pet d'âne, Chardon velu, Artichaut sauvage, Épine blanche.

Propriétés : racine diurétique, stomachique, apéritive. Feuilles écrasées contre la gale, les pustules, la teigne, les ulcères.

Mode d'emploi

- ♦ On mange le réceptacle avant la floraison comme l'artichaut.
- ♦ Jeune comme légume en Espagne et Italie.

L'HERBORISTERIE

- ♦ Les aigrettes servaient à tisser des étoffes ressemblant à la soie.
- ♦ Les graines contiennent 25% d'huile à brûler.

PANICAUTS

On distingue le Panicaud des Alpes (ou Chardon bleuet) et le Panicaud commun (ou Chardon Rolland). Fournier les range parmi les Astéracées. Il y range aussi l'Échinophore des régions méditerranéennes à feuilles charnues (*échinós* veut dire « hérissón »).

CHARDON ROLLAND

Eryngium campestre

Eryngium signifie « barbe de bouc ».

Noms régionaux : Panicaud champêtre, Cimmun, Chardon roulant, Chardon à cent têtes, Chardon d'âne, Barbe de chèvre, Épine à scorpion, Relache, Paigue à l'âne. (Lorsque la tige portant le fruit est sèche, le vent l'emporte et la fait rouler, d'où son nom.)

Habitat : pousse dans les terrains incultes, calcaires, en dessous de 1 000 m.

Description : tiges de 30 à 60 cm. Feuilles raides, coriaces, épineuses, découpées. Chaque plante ressemble à un petit buisson épineux. Plante vivace. Racine de plus de 2 m qui, fraîche, a une odeur de carotte et une saveur douce aromatique.

Propriétés : toute la plante mais surtout la racine est diurétique, apéritive, laxative.

Indications : hydropisie, coliques hépatiques et néphrétiques, jaunisse, maladies de la peau.

Remarque : les très jeunes pousses se mangeraient en salade.

PANICAUT MARITIME

Eryngium maritimum

Noms régionaux : Panicaud de mer, Chardon Rolland maritime.

Description - Propriétés

- ♦ On le rencontre dans les dunes et les sables maritimes, mais non dans les terres.
- ♦ Vivace, il forme des buissons bleuâtres.
- ♦ Il a les mêmes propriétés que le Chardon Rolland.

CHARDON BLEU DES ALPES

Eryngium alpinum

Mêmes propriétés que le Chardon Rolland.

CARDÈRES

Dipsacus fullonum

Dipsacacées

Sous ce nom, on réunit deux ou trois espèces sauvages : *Dipsacus sylvestris* et *Dipsacus sativus*.

Description : fleurs en gros capitules qui les rapprochent de la famille des Astéracées. Les Cardères sont caractérisées par la disposition de leurs feuilles le long de la tige : soudées par deux à leur base, elles forment une cuvette traversée par la tige où s'amasse l'eau de pluie (*dipsacos* signifie « soif »).

Partie utilisée : racine.

Propriétés : diurétique, sudorifique, apéritive.

Indications : dermatoses prurigineuses ou non, psoriasis, eczéma, acné.

CHÉLIDOINE

Chelidonium majus

Papavéracées

Noms régionaux : Éclaire, Herbe aux verrues, Herbe aux boucs, Herbe de l'hirondelle, Felougne, Herbe de Sainte-Claire, Félongue.

Habitat - Culture : vieux murs, rocaillies, décombres, bords des chemins, lieux frais, jusqu'à 1 500 m. Europe, Asie, Amérique et Afrique du Nord. Régions tempérées.

Parties utilisées : feuilles, rhizome, latex (frais, avant la floraison).

Constituants : alcaloïdes.

Propriétés : dépuratif dans les troubles biliaires, cholagogue, antispasmodique. En externe : topique des verrues, caustique.

Indications

- ♦ Ictère, affections hépatiques, cholécystite, engorgement glanduleux du système lymphatique, asthme, artériosclérose, hypertension, insomnie ; angoisse des sujets nerveux, excitation cérébrale.
- ♦ En externe : formation papillaire bénignes (verrues, cors, durillons) et autres excroissances pathologiques. Ophtalmie chronique.

Mode d'emploi

- ♦ Verrues, cors : latex frais en badigeonnage, 3 fois/jour.
- ♦ Décoction de feuilles ou suc frais très dilué : ophtalmie chronique, blépharites, ulcération chronique des paupières.
- ♦ Suc frais ou racine fraîche écrasée : ulcères, dartres.
- ♦ Infusion ou décoction de feuilles sèches : 15 à 30 g/litre d'eau.
- ♦ Décoction de racine sèche : 10 à 15 g/litre d'eau.
- ♦ Poudre de racine sèche : 2 à 4 g/jour.
- ♦ Vin diurétique et laxatif : 15 à 50 g de racine infusée dans un litre de vin blanc. Un verre chaque matin.
- ♦ Collyre : 4 g de suc dans 60 à 100 g d'eau de roses.

CHICORÉE

Cichorium intybus

Astéracées (Composées)

Noms régionaux : Chicorée amère, Barbe de capucin, Yeux de chat, Laideron, Escourbette, Cheveux de paysan, Herbe à café.

Habitat - Culture : on la rencontre en Europe, Asie (ouest et centre), Afrique du Nord, Amérique. Dans les chemins, les lieux incultes, les terrains calcaires et argileux, jusqu'à 1 500 m.

Parties utilisées : feuilles avant la floraison, racine.

Constituants

- ♦ Racine : lactose sesquiterpénique (amer), glucides (inuline, fort pourcentage en automne).
- ♦ Plante entière : acides aminés, vitamines B, C, P, K.

Propriétés : cholérétique, dépurative, tonique amer léger, laxative.

Indications : cure de printemps, insuffisance hépatique mineure avec constipation, ictère, affection chronique de la peau : dartres, éruptions puruleuses, dermatoses type eczéma.

Mode d'emploi

- ♦ Infusion de feuilles sèches ou décoction de feuilles fraîches : 8 à 15 g/litre d'eau.
- ♦ Infusion de capitules : 20 à 30 g/litre d'eau.
- ♦ Décoction ou infusion de racines : 15 à 60 g/litre d'eau, une tasse avant les repas.
- ♦ Suc frais : 30 à 250 g avec portions égales de fumeterre, cresson, laitue : dépuratif.
- ♦ Sirop : dissoudre 500 g de sucre dans 1/2 litre de suc filtré de chicorée et laisser réduire à feu doux jusqu'à consistance sirupeuse. 3 à 4 cuillerées le matin à jeun. Efficace dans la constipation des bébés.
- ♦ Vin fébrifuge : semences de chicorée réduites en poudre et mêlées au vin.
- ♦ Feuilles et racines entrent dans la préparation du sirop de rhubarbe (purgatif léger des enfants).

CURCUMA

Zingibéracées

Parmi une cinquantaine d'espèces, ce sont les *Curcuma longa* et *xanthoriza* qui vont retenir notre attention.

CURCUMA LONGA

Description - Origine : herbe vivace par son rhizome à feuilles grandes, en ellipse. Les fleurs sont jaunes, en épi et entourées de bractées vertes.

Habitat - Culture : originaire de l'Inde (c'est le safran des Indes), il est cultivé

Plantes du foie

dans toute l'Asie de l'Est.

Pour la récolte, on arrache les rhizomes que l'on échaude à la vapeur d'eau ou à l'eau bouillante et qui sont ensuite séchés.

Description de la drogue : le Curcuma rond est constitué par les rhizomes ovoïdes ou en forme de poire, les rhizomes latéraux, en forme de doigt constituant le Curcuma long. Ils mesurent de 4 à 7 cm de long, sur 1 à 1,5 cm de diamètre. Ils sont amincis aux deux bouts. La surface extérieure est gris vert ou jaunâtre ; la cassure est jaune rougeâtre, nette.

Constituants : eau (8 à 10%), matière minérale (6 à 8%), amidon (40 à 50%), de la résine, essence (5%) ; matières colorantes jaunes qu'on appelle *curcumines*.

Propriétés : condiment, cholagogue (moins que *Curcuma xanthoriza*).

Autres usages

- ♦ Colorant de la laine et de la soie en jaune.
- ♦ La curcumine est un colorant autorisé en France dans l'alimentation (moutardes et autres condiments), fromages, entremets et pâtisseries.

CURCUMA XANTHORIZA

Noms régionaux : Temoe Lawaq (signifie « jaune » en malais).

Description - Origine : très voisine du *longa*. Cultivé en Indonésie.

Description de la drogue : petites rouelles de 2 à 5 mm d'épaisseur, sur 2 à 5 cm de diamètre. Surface extérieure chamois clair à gris jaune. Section ocre à jaune orangé. Cassure nette. Saveur et odeur très aromatiques. Poudre jaune de saveur âcre.

Pour la préparation, on n'ébouillante pas le rhizome. On le coupe en rondelles que l'on sèche.

Constituants : eau (8 à 10%), matière minérale (3 à 5%), amidon (30 à 40%), essence (5 à 15%, donc bien plus abondante que chez *longa*).

Propriétés : utilisé depuis toujours en Indonésie pour soigner les maladies du foie (racine fraîche écrasée dans l'eau). Cholestérololytique par son huile essentielle. Antispasmodique, bactéricide.

Indications : insuffisance et congestion hépatique (malaria), hypercholestérolémie.

Mode d'emploi

- ♦ Poudre : 0,10 à 1 g.
- ♦ Teinture : 0,2 à 2 g.
- ♦ Extrait alcoolique : 0,10 à 0,50 g.

MATRICAIRE

Matricaria chamomilla

Astéracées (Composées)

Noms régionaux : Camomille allemande, Camomille sauvage, Camomille commune.

Description - Origine : plante herbacée annuelle, de 20 à 50 cm ; tiges dressées, feuilles divisées en lanières, fleurs blanches, tubuleuses, jaunes au centre.

Partie utilisée : capitules.

Constituants : une essence riche en azulène (couleur bleue), des flavonoïdes, un principe amer, un glucoside, de l'acide salicylique, un alcool sesquiterpénique.

Propriétés

- ♦ Usage interne : stomachique, cholagogue, digestive, antispasmodique, astringente, vulnéraire.
- ♦ Usage externe : vulnéraire, antiseptique.

Indications

- ♦ Usage interne : insuffisance hépatique, dyspepsie, nervosité migraine, colite, contractions douloureuses.
- ♦ Usage externe : plaies, panaris, ulcères, eczémas, inflammations des yeux ; éclaircit et donne un reflet aux cheveux blonds.

RADIS NOIR

Raphanus sativus niger

Brassicacées (Crucifères)

Noms régionaux : Petite rave, Ravonet, Radis, Raviole, Rave. Les noms régionaux de Raifort noir ou Raifort blanc, ou encore Raifort des Parisiens, font parfois confondre le Radis noir avec le Raifort proprement dit qui est le *Cochlearia Armoracia* ou le Raifort sauvage (*Armoracia rusticana*).

Description - Origine : plante annuelle ou bisannuelle. Racine noire, rugueuse, à chair blanche, récoltée en novembre et que l'on peut conserver tout l'hiver.

Habitat - Culture : le Radis noir est cultivé dans les jardins. Il en existe de nombreuses races, de couleurs et saveurs différentes. Le petit radis rose, très consommé aujourd'hui, est une obtention relativement récente.

Partie utilisée : racine.

Constituants : nombreux composés soufrés (qui lui donnent son goût piquant), 90% d'eau, peu de sucre et de matières grasses, matières azotées, acide phosphorique.

Propriétés : apéritif, antiscorbutique, expectorant, diurétique.

Indications - Mode d'emploi

- ♦ Suc frais : affections pulmonaires, y compris la coqueluche.
- ♦ Sirop de racines : couper en rondelles et recouvrir de sucre. Après 24 h, on prend le sirop à raison de 3 c. à s./jour. Ce sirop est recommandé préventivement et curativement contre toutes les maladies pulmonaires ou O.R.L.

Plantes du foie

- ♦ On le conseille aussi sous les deux formes précédentes et également en teinture contre les affections hépatiques, les rhumatismes, les affections vésicales (vessie) et rénales.
- ♦ Le radis noir est aussi conseillé contre le scorbut. Autrefois, il faisait partie de l'alimentation des navigateurs au long cours.
- ♦ Décoction tiède : en bains, contre les engelures.
- ♦ Nous le recommandons presque systématiquement dans les cas d'insuffisance hépatique, lithiase biliaire et jaunisse.

ROMARIN

Rosmarinus officinalis

Lamiacées (Labiées)

Noms régionaux : Rose marine, Encensier, Herbe aux Couronnes, Roumanienou.

Habitat - Culture : maquis, garrigues, lieux arides, rocailles, région méditerranéenne, surtout littorale.

Parties utilisées : feuilles, sommités fleuries. Récolte : juin, juillet.

Constituants : résine, flavonoïdes, tanins, substance amère, essence.

Propriétés

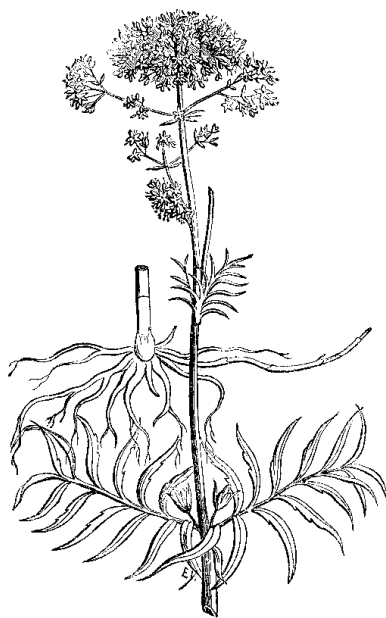
- ♦ Plante en interne : stimulant, antispasmodique, cholagogue, cholérétique.
- ♦ Huile essentielle en interne : tonique, cicatrisante, tonique du cuir chevelu.
- ♦ Plante en externe : résolutif, astringent.
- ♦ Huile essentielle en externe : antirhumatismale, antinévralgique, stimulante (bain).

Indications

- ♦ Usage interne : surmenage, grippe, bronchites migraines, cholécystites chroniques, hépatites.
- ♦ Usage externe : entorses, foulures ; enflures, œdèmes ; tumeurs ; contusions, coups ; rhumatismes articulaires.

Mode d'emploi

- ♦ Infusion de feuilles ou de sommités fleuries : 5 à 60 g/litre suivant l'effet à obtenir.
- ♦ Teinture : 1 partie de romarin frais pour 5 parties d'alcool, 15 à 25 gouttes.
- ♦ Eau de la Reine de Hongrie : 3 parties d'alcoolat de Romarin pour 1 partie d'alcoolat de Lavande.



Valériane

6. PLANTES DU SYSTÈME LOCOMOTEUR

ARNICA

Arnica montana

Astéracées (Composées)

Noms régionaux : Arnique, Doronic des Vosges, Doronic d'Allemagne, Bétoine des montagnes, Bétoine des Vosges, Souci ou Plantain ou Tabac des Vosges, ou des Alpes, Panacée des chutes, Pulmonaire des montagnes, Quinquina des pauvres, Herbe à éternuer, Tabac des Savoyards ou des Capucins, Herbe aux prêcheurs.

Habitat : montagnes européennes, jusque en Sibérie. Alsace, Berry, Orléanais, Landes (abîmé et détruit les prairies). Humus, silice, granit, basalte, rarement sur du calcaire. De 600 à 2 800 m.

Partie utilisée : capitule.

Constituants

- ♦ Racine : inuline, des résines, du tanin, une huile essentielle.
- ♦ Fleurs : une autre essence (0,04 à 0,14%), des alcaloïdes.

Propriétés

- ♦ Usage interne : stimule les systèmes nerveux, respiratoire et digestif ; fébrifuge, expectorant, purgatif, emménagogue.
- ♦ Usage externe : vulnéraire des traumatismes sans plaie, résolutif stimulant et antiseptique.

Indications

- ♦ Usage interne : maladies cardiaques, artériosclérose ; varices des femmes enceintes ; tremblements nerveux, spasmes, contractures tétaniques ; enrrouement des chanteurs ; dysménorrhée et métrorragie.
- ♦ Usage externe : c'est son action la plus connue. Traumatismes externes sans la plaie ; contusions, ecchymoses, foulures, amas de sang, engorgements ; furonculoses, anthrax.

Mode d'emploi

- ♦ Usage interne
 - **Attention !** En usage interne, l'Arnica est d'un usage délicat et se trouve préféré en homéopathie ou sur conseil de son pharmacien ou de son médecin. L'infusion doit être filtrée avec soin car les aigrettes peuvent déclencher des vomissements et des nausées en se piquant dans la gorge.
 - Infusion et décoction de fleurs : 10 à 20 g/litre d'eau (dans les problèmes

L'HERBORISTERIE

d'estomac, boire une tasse avant les principaux repas). À utiliser sous contrôle médical, l'abus pouvant provoquer des vomissements.

- Décoction de racine : 5 à 10 g/litre.
- Fleurs en poudre : 0,30 à 2 g : fébrifuge, sternutatoire.
- Teinture : ne jamais prendre à jeun ou l'estomac vide.
- ♦ Usage externe
 - Teinture de la plante entière : faire macérer pendant 10 jours 20 g de racines et de fleurs d'arnica dans 100 g d'alcool à 60°. Filtrer et transvaser en bouteille hermétiquement close. Au moment d'employer la teinture, la diluer dans un demi-litre d'eau et l'utiliser sur des serviettes que l'on applique sur les contusions ou les entorses. Renouveler souvent les compresses.
 - Sur les plaies ou les écorchures : décoction diluée très efficace mais à manipuler avec précaution.
 - Contusions : 2 c. à s. de fleurs dans un litre d'eau. Bouillir 5 mn. En compresses chaudes.
 - Pommade à l'arnica.
 - Gargarismes (angine) : 1 c. à c. de teinture dans un verre d'eau chaude.
 - On conseille d'utiliser la teinture en externe, étendue d'au moins son même volume d'eau.
 - Remède contre la furonculose et l'acné : mélanger 14 g d'arnica, 20 g de miel et une pincée de lycopode (ou poudre de guimauve). Lorsque la pâte est épaisse, l'appliquer sur les boutons et recouvrir d'une bande de gaze (ne pas employer sur des boutons ouverts).

Toxicité : l'Arnica se rapproche des Strychnées (*strychnos nux vomica*) et des Renonculacées. À doses élevées, elle peut donc provoquer des nausées, des vomissements, des maux de tête.

En externe : accidents cutanés (éruptions, vésicules).

BOULEAU

Betula alba

Bétulacées

Noms régionaux : Boulard, Bois à balais, Biolo, Bech, Brel, Arbre de la sagesse.

Habitat - Culture : commun dans toute la France sauf en région méditerranéenne, dans presque toute l'Europe et une partie de l'Asie. De la plaine jusqu'à 1 800-2 000 m. Aime les terrains siliceux.

Parties utilisées : feuilles, bourgeons, écorce.

Constituants : résine, tanins, glucose. Les feuilles et les bourgeons contiennent un peu d'huile essentielle (0,04%).

Propriétés

- ♦ Feuilles : diurétique, dépuratif.

Plantes du système locomoteur

- ♦ Bourgeons : combat l'engorgement des ganglions lymphatiques.
- ♦ Écorce : dépuratif.

Indications (usage interne) : œdèmes des cardio-rénaux, hypercholestérolémie, rhumatismes goutteux, excès d'acide urique, lithiase urinaire, coliques néphrétiques (surtout la sève) ; obésité, pléthore ; albuminurie ; hypertension et ses troubles (céphalées, vertiges, mouches volantes).

Mode d'emploi (usage interne)

- Infusion de feuilles (diurétique) : 20 g dans un litre d'eau.
- Décoction d'écorce.
- Extrait alcoolique.
- Teinture.
- Extrait fluide.
- Sève de bouleau (quelques gouttes dans de l'eau chaude sucrée ou non) : gravelle.
- Sirop diurétique.

CASSIS

Ribes nigrum

Saxifragacées

Noms régionaux : Cassissier, Cassier, Groseillier noir, Cacis, Cassis à grappes.

Habitat - Culture : originaire des régions nordiques. Spontané en Alsace, Lorraine, Dauphiné, Belgique, Suisse. Ailleurs, il est cultivé, surtout en Bourgogne.

Parties utilisées : feuilles et baies fraîches.

Constituants

Feuilles : tanin, acide quinique, vitamine P.

Baies : vitamine C (jusqu'à 400 mg pour 100 g de fruits), sucre, pectine.

Propriétés

- ♦ Feuilles : anti-inflammatoire, améliorant de la circulation veineuse.
- ♦ Baies : toniques, fortifiantes, vitaminiques.

Indications : rhumatismes, arthrite, mauvaise circulation veineuse.

Mode d'emploi

- ♦ Infusion de feuilles : 50 g/litre. 2 à 3 tasses/jour.
- ♦ En usage externe, on peut appliquer des compresses sur les inflammations, les plaies, et faire des gargarismes contre les maux de gorge, l'enrouement.
- ♦ Cassis « de Dijon » : faire macérer 300 g de cassis dans un litre d'alcool à 50°. Boucher et laisser 6 semaines. Filtrer et ajouter un sirop de sucre à 30°.

CHOU

Brassica

Brassicacées (Crucifères)

Il existe de nombreuses variétés de choux. Les choux proprement dits : Chou vert, Chou pommé, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, groupés dans l'espèce collective de Chou potager, objet de cette description, puis le Navet (*Brassica napus*), la Rave vraie (*Brassica rapa*).

Le celtique lui a donné son nom (*Bresic* ou *Brassic*) et le latin (*Caulis* puis *Chou*).

CHOU POTAGER

Brassica oleracea

Description

- ♦ Choux verts : feuilles et tiges normales.
- ♦ Choux de Bruxelles : développement des bourgeons aux aisselles des feuilles.
- ♦ Chou-fleur : hypertrophie de l'inflorescence.
- ♦ Chou-rave : renflement de la tige au-dessus du sol.
- ♦ Chou pommé : il faut agir sur les feuilles pour obtenir une tête.

Habitat - Culture : le Chou existe à l'état sauvage sur les côtes de la Méditerranée, en Gironde et dans la Manche. On a obtenu les espèces cultivées par mutation ou hybridation.

Partie utilisée : feuilles.

Constituants : 90% d'eau. Protéines : 1 à 5%. Graisses : 1%. Sucres : 2,5%. Myrosine. Cendres : 8% de soufre.

Propriétés

- ♦ Usage interne : pectoral, antiscorbutique, excitant, cicatrisant.
- ♦ Usage externe : astringent.
- ♦ Feuilles : abcès.

Indications - Mode d'emploi

- ♦ Usage interne
 - Toux et affections catarrhales : chou rouge en sirop ou gelée. Piler les feuilles, les presser. Filtrer le suc. Faire cuire avec le même poids de miel ou le double de sucre blanc. Également : décoction de chou vert.
 - Inflammation du tube digestif : sous forme de choucroute qui facilite l'assimilation des graisses et travaille à l'asepsie du tube intestinal (contient des ferments lactiques).
 - Excaricide infantile : 20 à 30 g/jour de suc de chou rouge.
- ♦ Usage externe
 - Arthritisme, rhumatismes, goutte : feuilles de chou écrasées et passées au fer à repasser ou au four et imprégnées de corps gras.
 - Ulcères variqueux : suc des feuilles ou leur décoction.

Remarque : le chou cru contient beaucoup de vitamine C (anémie : en consommer 300 à 400 g/jour, la moitié cru, l'autre cuite, pendant quelques jours).

CONSOUDE

Symphytum officinale

Borraginacées

Noms régionaux : Langue de vache, Oreille d'âne, Herbe aux coutures, Herbe à la couture, Herbe aux charpentiers, Consyre, Grande Consyre, Confée, Pecton.

Habitat - Culture : commune dans presque toute l'Europe et en Sibérie, Asie Mineure. Lieux humides, bords des ruisseaux, chemins humides, prairies marécageuses.

Parties utilisées : surtout la racine. Fleurs et feuilles occasionnellement.

Constituants : mucilage et gommés en fortes proportions, résine, tanins, sucres, un alcaloïde, allantoïne (spécifique du cancer de l'estomac en solution pure diluée à 0,30% dans l'eau) : 0,8%.

Propriétés

- ♦ Usage interne : émollient, rafraîchissant, cicatrisant.
- ♦ Usage externe : cicatrisant, adoucissant.

Indications

- ♦ Usage interne : maladies pulmonaires, toux persistantes, ulcères d'estomac et des intestins.
- ♦ Usage externe : plaies récentes et infectées, ulcères.

Mode d'emploi

- ♦ Usage interne
 - Infusion : 100 g de plantes par litre (antidiarrhéique).
 - Décoction : 15 à 30 g de racine par litre.
 - Macération : porter à ébullition une macération à 150 g/litre de racine. Laisser la nuit et boire une tasse après les repas contre les douleurs postprandiales, les brûlures et les spasmes.
 - Sirop : 100 g de racine + 600 g d'eau + 700 g de sucre.
 - Poudre : en association avec la prêle dans les fractures.
- ♦ Usage externe
 - Pulpe fraîche râpée : c'est la préparation la plus active sur les plaies, crevasses, gerçures du sein, ulcères.
 - Poudre : en cataplasme avec argile, prêle, etc., dans les fractures.
 - Décoction : compresse ou injections. 200 g de racine pour un litre. Ébullition : 15 mn.
 - Les jeunes feuilles sont utilisées comme des épinards, cuites puis passées au beurre, ou tout simplement mangées en salade.

FRÊNE

Fraxinus excelsior

Oléacées

Noms régionaux : Frêne élevé, Grand Frêne, Gaïac des Allemands, Quinquina d'Europe.

Habitat - Culture : commun dans les bois frais, les terrains humides, les éboulis. Il fleurit d'avril à mai, avant l'apparition des feuilles.

Parties utilisées : feuilles, écorce et fruits.

Constituants : tanins, flavonoïdes, gommés, mannite.

Propriétés

- ♦ Feuilles et fruits : diurétique, antirhumatismal et antigoutteux, laxatif.
- ♦ Écorce : tonique, astringent.

Indications : lithiases, rhumatismes, goutte.

Écorce : diarrhées ou dysenterie chronique, fièvres (surtout intermittentes).

Mode d'emploi

- ♦ Lithiases, rhumatismes, goutte : sous forme d'infusion de feuilles ou de fruits. Son efficacité est prouvée depuis des siècles dans ce domaine. 30 à 60 g de plantes par litre. À prendre à volonté. Les semences se prennent sous forme de décoction (10 à 30 g/litre). Elles peuvent également se prendre en poudre (4 à 15 g/tasse), dans du vin ou dans une tisane.
- ♦ Vin de frêne : faire bouillir, pendant 20 mn, 50 feuilles fraîches de frêne dans 400 g de bon vin blanc. Laisser refroidir, puis ajouter 600 g du même vin. Filtrer après quelques heures. Deux petits verres par jour, aux repas, dans les problèmes d'arthrite.
- ♦ Décoction diurétique : râcler et couper en petits morceaux deux poignées de racine de frêne, puis les plonger dans 2 litres d'eau en ébullition. Laisser bouillir jusqu'à réduction de moitié. Un verre le matin à jeun.
- ♦ Fièvre : décoction de 50 g d'écorce de frêne dans un litre d'eau.
- ♦ Haleine forte : mastiquer lentement une feuille fraîche de frêne.

Recette

La « frenette » : faire infuser, pendant 2 h, 100 g de feuilles dans plusieurs litres d'eau bouillante et filtrer. Faire de même avec 100 g de chicorée torréfiée. Faire dissoudre 60 g d'acide citrique dans de l'eau tiède avec 75 g de levure de bière fraîche et 5 kg de sucre. Verser dans un tonneau et ajouter de l'eau pour faire 100 litres. Laisser fermenter 15 jours, bonde ouverte. Tirer au robinet et mettre en bouteilles (bouchons ficelés).

HARPAGOPHYTUM

Harpagophytum procumbens

Pédialacées

Noms régionaux : Griffes du diable, Racine de Windhoeck.

Description - Origine : plante herbacée pérenne à tiges rayonnantes autour

Plantes du système locomoteur

d'une racine épaisse à aspect tubérisé. Feuilles opposées très découpées, grandes fleurs axillaires, solitaires, campanulées, à tube jaune et corolle lobée rouge, fruit ovoïde anguleux et ailé, à aiguillons crochus.

Habitat - Culture : on le rencontre fréquemment dans les steppes sablonneuses des régions bordant le désert de Kalahari (Bostwana).

Parties utilisées : racines à bois secondaires : fragments beige clair à stries radiales et concentriques. Les racines primaires à stries longitudinales sont à rejeter.

Constituants

- ♦ Sucres, surtout stachyose. Hydrocarbures, cires et acides gras, phytostérols, glucosides stéroliques, acides et esters triterpéniques.
- ♦ Acides aromatiques (ursolique et oléanolique) (cinnamique, chlorogénique).
- ♦ Aglucones flavoniques (Kaempférol, kaempférine, fisétine lutoline).
- ♦ Quinone : harpagonine.
- ♦ Trois bêta glucosides d'iridoïdes possédant le même squelette, donnant à la drogue son originalité.

Propriétés : anti-inflammatoire, antirhumatismale, analgésique, spasmolytique.

Indications

- ♦ Arthrite, rhumatismes, inflammations, spasmes (contractions intestinales), douleurs.
- ♦ Les peuplades d'Afrique du Sud utilisent les racines : sous forme d'infusé, contre les indigestions, comme tonique amer, contre les fièvres et affections sanguines.
- ♦ Drogue sèche : douleurs pendant et après l'accouchement.
- ♦ Drogue fraîche : onguent abdominal contre les douleurs d'accouchement et dans le traitement d'affections cutanées.

Mode d'emploi : jeter une c. à c. de racine dans 1/2 litre d'eau bouillante. Laisser macérer toute la nuit. Filtrer. Boire 1/2 litre en trois fois dans la journée. Durée du traitement : 3 à 6 semaines.

PRÊLE

Equisetum arvense

Équisétacées

Noms régionaux : Queue de rat, Queue de cheval, Queue de renard, petite Prêle, Queue de chat, Asprelle, Jannetrole, Verrine, Herbe à écurer.

Description-Origine : plante herbacée vivace de 20 à 65 cm, sans fleurs. Rhizome profondément enfoncé dans le sol (jusqu'à 2 m) émettant deux sortes de tiges :

- tiges fertiles (mars-avril) ou tiges sporifères de 10 à 25 cm, simples, rougeâtres, portant à leur extrémité un épi oblong, formé de verticilles de petites écailles très rapprochées en forme d'écussons peltés ;

L'HERBORISTERIE

– tiges stériles (mai-juillet), creuses, cannelées, vertes, articulées aux nœuds, de 20 à 60 cm, portant des verticilles de rameaux grêles, simples, vert clair, à 4 angles, rudes, articulés. Feuilles petites, linéaires, disposées en verticilles à chaque nœud, concrescentes à la base, formant une gaine dentée embrassant la tige.

Habitat-Culture : originaire d'Europe, on la rencontre au bord des chemins, dans les champs humides, de préférence dans les terrains siliceux et sablonneux dans toute l'Europe, jusqu'à 2 500 m.

Parties utilisées : tiges stériles.

Constituants : flavonoïdes, matières minérales, acides organiques (dont acide silicique), traces d'alcaloïdes, saponoside, caroténoïdes, vitamine C.

Propriétés

- ♦ Usage interne : diurétique, hémostatique, reminéralisant.
- ♦ Usage externe : détersive, résolutive, aseptisante.

Indications

- ♦ Usage interne : toutes les maladies des reins et de la vessie : dysurie, cystite, calculs et douleurs urinaires, coliques néphrétiques, gravelle, lithiase, hydropisie, albuminurie, incontinence d'urine, glycosurie. Goutte. Décalcification : fractures, ongles. Tuberculose (elle favorise les réactions de défense de l'organisme en provoquant une prolifération fibreuse active). Toutes les hémorragies : épistaxis, hémorroïdes, métrorragie, rectorragie, hémoptysie.
- ♦ Usage externe : plaies, contusions, dartres, démangeaisons et maladies de peau diverses. Transpiration des pieds. Couperose.

Mode d'emploi

- ♦ Usage interne
 - Décoction : 50 g de plante sèche pour 1/2 l d'eau. Faire bouillir 1/2 h. Boire 3 tasses/jour : tous les problèmes rénaux.
 - Poudre reminéralisante : 1 à 2 g avant les repas. Ou 3 c. à café/jour à mettre dans l'alimentation (salades, yaourts...).
 - Extrait fluide : 2 à 5 g/jour : diurétique ; 5 à 20 g/jour : hémostatique.
 - Suc frais : 20 à 30 g/jour : antihémorragique.
 - Teinture de prêle fraîche : énurésie, incontinence d'urine.
 - Thé de prêle (à préparer comme un thé, une pincée de plante pour une tasse) : boire miellé pour évacuer les toxines après une maladie. Également bon contre les rhumatismes.
- ♦ Usage externe
 - Décoction de tiges : couper les tiges en petits morceaux (50 g environ), les écraser et mettre à macérer dans un litre d'eau plusieurs heures. Faire bouillir 1/4 d'heure et laisser infuser 20 mn. Appliquer en compresses ou bains locaux, bains de bouche.
 - Suc frais.

REINE DES PRÉS

Spirea Ulmaria

Rosacées

Noms régionaux : Ulmaire, Spirée ulmaire, Barbe de chèvre, Barbe de bouc, Belle des prés, Billette, Bille des prés, grande Potentille, grande Ormière, Herbe aux abeilles, Fleur aux abeilles, Pied de bouc, Pied de chèvre, Vignette, Sulette, Reinette.

Description-Origine : plante vivace herbacée à tige droite, ferme, anguleuse, verte ou rougeâtre de 1 m de haut environ. Grandes feuilles alternes divisées en folioles ovales, dentées et inégales, la terminale étant plus grande. Petites fleurs (juin/juillet) blanches, odorantes, très nombreuses, disposées en panicules terminales. Corolle à cinq pétales arrondis. Nombreuses étamines. Le fruit sec est une capsule oblongue contenant de petites graines.

Habitat-Culture : très commune en France et dans toute l'Europe, sauf le littoral méditerranéen. Dans tous les lieux humides, prés, bois, bords des ruisseaux.

Parties utilisées : feuilles, fleurs, racines.

Constituants : hétérosides, acide salicylique, tanin, acide citrique, une huile composée d'aldéhyde salicylique.

Propriétés : antirhumatismale, diurétique, antispasmodique, fébrifuge, antitarrhale. La racine est amère et astringente.

Indications : rhumatismes, arthrite, hydropisie, œdème des membres, cellulite, embonpoint, crampes. Grippe. Racine : dysenterie, diarrhée.

Mode d'emploi

- ♦ Infusion (rhumatisme, goutte, arthrite) : 50 g de sommités fleuries dans un litre d'eau. Boire 3 ou 4 tasses/jour.
- ♦ Maladies infectieuses : 60 g/litre. Laisser infuser 12 h. Rajouter du miel. Boire 4 ou 5 tasses/jour entre les repas.
- ♦ Racines : 50 g pour un litre d'eau. Laisser bouillir 5 mn. Une tasse matin et soir en cas de diarrhée.
- ♦ Alcoolature (rhumatismes) : faire macérer des fleurs fraîches dans leur poids d'alcool à 40° pendant une nuit. Filtrer. 2 c. à café/jour.



Sage

7. PLANTES DE LA SPHÈRE ORL

AIGREMOINE

Agrimonia eupatoria

Rosacées

Noms régionaux : Eupatoire des Anciens, Eupatoire des Grecs, Herbe de Saint-Guillaume, Herbe de Sainte-Madeleine, Thé du Nord, Thé des bois, Toute-bonne, Soubeirette, Francornier, Sorbelette.

Habitat - Culture : lieux ensoleillés, bords des champs, talus, sentiers, clairières, lisières des bois. Dans les lieux ombragés, il pousse une espèce plus grande à feuilles plus vertes et contenant des glandes odorantes (*Agrimonia Odorata*).

Parties utilisées : feuilles et fleurs.

Constituants : gomme, tanins, traces d'huile essentielle, un principe amer, silice.

Propriétés : astringent, emménagogue léger, vulnéraire, anti-inflammatoire.

Indications

- ♦ Usage interne : tous les écoulements (leucorrhées, écoulement muqueux, diarrhées, sang) ; maladies du foie, insuffisance biliaire, jaunisse ; incontinence d'urine ; rhumatismes.
- ♦ Usage externe
 - Gargarismes : laryngites, pharyngites, angines, enrouement, amygdalites.
 - Ulcère variqueux

Mode d'emploi

- ♦ Infusion : 30 à 50 g/litre.
- ♦ Gargarismes : faire une décoction et réduire d'un tiers.
- ♦ Bains de pieds contre la fatigue (associer avec la Sauge).
- ♦ Décoction pour soins externes et injections vaginales.

CITRON

Citrus medica

Rutacées

Parties utilisées : citron entier, jus, essence, feuilles.

Constituants : acide citrique, éther éthylique d'acide citrique, acides malique et sulfurique, sucre, hespéridine, principe amer (limonine), une huile essentielle (1 à 2%), glucose.

Propriétés

- ♦ Usage interne : stimulant de l'état général, antiseptique, cholagogue et cholérétique, rafraîchissant, antihémorragique.
- ♦ Usage externe : antiseptique, adoucissant de la peau, astringent ; aide à faire disparaître les tâches de rousseur.

Indications

- ♦ Usage interne : fatigue, hépatisme, indigestion, fièvres, grippe, virus, migraine, hypertension, artériosclérose, obésité.
- ♦ Usage externe : gargarismes ou badigeons contre angines et infections de la gorge ; plaies suppurantes ; taches de rousseur ; ulcères ; aphtes, pyorrhée alvéolo-dentaire.

Mode d'emploi

- ♦ Usage interne
 - Rhume, grippe : presser le suc d'un citron dans une tasse contenant un blanc d'œuf. Battre le tout pendant 10 mn. Prendre une cuillerée du mélange à intervalles d'une demi-heure.
 - Migraine : à une tasse de camomille ou de thé, ajouter le jus d'un citron pressé, mélangé à un peu de miel.
 - Insomnie : un petit morceau d'écorce de citron que l'on fait bouillir dans une tasse d'eau sucrée constitue un remède très simple contre l'insomnie.
 - Artériosclérose, hypertension et « nettoyage » du foie : boire le jus d'un citron dans de l'eau tiède le matin, à jeun le premier jour. Le jour suivant, absorber le jus de deux citrons. Continuer en augmentant chaque jour d'un citron, jusqu'à dix citrons. Faire ce traitement plusieurs fois, à intervalles de six jours.
 - Estomac : réaliser une teinture en faisant macérer 50 g d'écorce de citron dans 100 g d'alcool à 80° pendant 8 jours. Filtrer et conserver dans un flacon hermétiquement bouché. Quelques gouttes de cette teinture sur un morceau de sucre ou dans un peu d'eau facilitent la digestion.
 - Reconstituant : dans un verre, mettre quelques œufs très frais, avec leur coquille. Préparer du jus de citron et le verser dans le récipient de façon que les œufs soient recouverts. Laisser reposer le temps nécessaire pour que la coquille se dissolve au contact du jus de citron. Ajouter un peu de sucre et agiter. Prendre une cuillerée avant chaque repas (très vieille recette populaire).
- ♦ Usage externe
 - Bouche et gorge : réaliser un collutoire en pressant le jus d'un citron dans un verre et l'allonger avec une petite cuillerée d'eau tiède. Faire des bains de bouche. Recommencer l'opération plusieurs fois. Pour la gorge, faire des gargarismes.
 - Blessures : nettoyer avec du jus de citron avant d'appliquer le pansement.

CRESSON

Nasturtium officinalis

Brassicacées (Crucifères)

Classification botanique : dicotylédones, dialypétales. Pariétales à myrosine.

Noms régionaux : Cresson de fontaine, Cresson d'eau, Santé du corps.

Habitat - Culture : on le trouve le long des rivières, des sources, des ruisseaux lents. La cueillette doit se faire avant la floraison (de juin à septembre).

Attention ! Risque de douve.

Parties utilisées : toute la plante.

Constituants : iode, fer. Vitamines A, A1, B2, C, E, PP. Traces d'arsenic.

Propriétés

- ♦ Usage interne : antibronchitique, expectorant, antianémique, stomachique, fébrifuge, antidiabétique.
- ♦ Usage externe : calme les douleurs dentaires, aide à la repousse des cheveux.

Indications

- ♦ Usage interne : bronchites chroniques, estomac atonique, rhumatismes.
- ♦ Usage externe : engorgement glandulaire ou lymphatique, chute des cheveux.

Mode d'emploi

- ♦ Ne l'utiliser que frais, l'ébullition ne lui conservant que ses éléments minéraux. La plante trop vieille est toxique.
- ♦ Suc frais : 60 à 150 g/jour.

ÉGLANTIER - CYNORRHODON

Rosa canina

Rosacées

Noms régionaux : Rosier des chiens, Rosier sauvage, Rose des haies.

Pour le cynorrhodon : Gratte-cul (car il provoque le prurit à l'anus s'il est consommé sans retirer les poils irritants), Poil à gratter.

Habitat - Culture : Europe, haies, taillis, bords des chemins, lisières des bois, plaines et collines, jusqu'à 1 600 m.

Partie utilisée : cynorrhodon.

Constituants : vitamine C (500 à 1 400 mg%) ; vitamines B, E, K, PP, provitamine A, acide citrique, tanin, pectine, glucose, résine, traces d'huile essentielle, caroténoïdes, flavonoïdes.

Propriétés : tonique, anti-anémique, antiscorbutique, astringent, diurétique, hémostatique, vermifuge.

Indications : asthénies, cure de printemps, diarrhées, dysenteries, hémorragies diverses, angines, leucorrhées.

Mode d'emploi

- ♦ Infusion de baies : 5 à 10 baies par tasse, bouillir 2 mn, 3 ou 4 tasses/jour.
- ♦ Décoction d'écorce de fruit : 100 g pour un litre. 1/3 de litre = 50 mg de vitamine C.
- ♦ Confiture.

ÉRYSIMUM

Sisymbrium officinale (Velar off.)

Brassicacées (Crucifères)

Noms régionaux : Herbe aux chantres, Sisymbre officinal, Tortelle, Julienne jaune, Moutarde des haies.

Habitat - Culture : répandu dans toutes les régions tempérées du globe. Décombres, terrains vagues, bords des chemins.

Parties utilisées : feuilles, sommités fleuries, suc, graines.

Constituants : dérivés sulfurés (surtout dans les graines). Graines riches en hétérosides cardiot.

Propriétés

- ♦ Feuilles et suc : stimulant, expectorant, diurétique.
- ♦ Graines : rubéfiantes, antispasmodiques des voies biliaires (baisse de la douleur et empêche l'expulsion de calculs).

Indications : enrrouement, extinction de voix, inflammation douloureuse de la gorge.

Mode d'emploi

- ♦ La plante fraîche est plus efficace que sèche (qui reste cependant très active).
- ♦ Infusion : 8 à 10 g pour une tasse, laisser infuser 20 mn, 3 tasses/jour.
- ♦ Suc frais : 15 à 30 g avec du lait ou du miel.
- ♦ Poudre : 3 ou 4 g dans du lait ou une infusion.
- ♦ Sirop : 125 g de plante dans 1,5 litre d'eau. Faire bouillir et réduire au tiers. Ajouter 1,5 kg de sucre et laisser cuire jusqu'à obtention de la consistance d'un sirop.

ESTRAGON

Artemisia dracunculus

Astéracées (Composées)

Noms régionaux : Dragon, Serpentine, Herbe de dragon, Arragone, Fargon.

Habitat - Culture : le plus souvent cultivé comme plante condimentaire. Fréquent dans toute l'Europe. Se multiplie par bouture ou division des souches.

Partie utilisée : feuilles.

Constituants : huile essentielle (0,1 à 0,4%) ; N.

Propriétés : apéritif, stimulant, antispasmodique, anti-allergique.

Indications : digestion difficile, aérophagie ; allergies : asthme, rhinite.

Mode d'emploi

- ♦ Infusion : 30 g/litre. Boire après les repas et au coucher.
- ♦ Huile essentielle : allergie et crises tétaniformes.
- ♦ Condiment qui entre dans de nombreux mélanges de fines herbes.
- ♦ Un digestif : un litre d'eau de vie ou alcool à 45°, 40 g de feuilles fraîches en macération pendant un mois en agitant de temps en temps après avoir ajouté un bâton de vanille et 800 g de sucre. Ne pas oublier de filtrer...

GUIMAUVE

Althea officinalis

Malvacées

Noms régionaux : Guimauve sauvage, Mauve blanche, Bourdon de Saint-Jacques.

Habitat - Culture : venue des terrains salés des côtes maritimes, on la trouve maintenant sur les coteaux, les talus et les prés humides dans presque toute la France.

Parties utilisées : toute la plante.

Constituant : mucilage.

Propriétés : adoucissante, émolliente, laxative, diurétique, rafraîchissante, pectorale.

Indications

- ♦ Les fleurs entrent dans la composition des espèces pectorales et s'emploient dans les maux de gorge, toux et bronchites. En lotion, elles calment les conjonctivites.
- ♦ Inflammation : rhumes, voies urinaires.
- ♦ Entérites, gastrites.
- ♦ Coliques, diarrhées, constipation.
- ♦ Colites.
- ♦ Ulcères à l'estomac en association avec des plantes riches en tanins (famille des rosacées, particulièrement Tormentille, Bistorte).
- ♦ Les feuilles sont émollientes, on les utilise sous forme de tisanes ou sous forme de cataplasmes, lotions ou enveloppements.
- ♦ Racines : mêmes propriétés. Bâton de guimauve pour les poussées dentaires douloureuses des bébés.

Mode d'emploi

- ♦ Infusion : 10 à 30 g/litre. Feuilles ou fleurs.
- ♦ Décoction de racine : 20 à 30 g/litre.
- ♦ Sirop de guimauve : mélanger 30 g de racines avec 20 ml d'alcool à 90° et 500 ml d'eau. Laisser macérer 6 h en agitant de temps en temps. Après avoir filtré, ajouter le sucre (550 g) et faire bouillir jusqu'à réduction du quart.

- ♦ Injections vaginales contre leucorrhées.
- ♦ Lotion : pour les yeux et contre les démangeaisons cutanées.
- ♦ Gargarismes : angines et inflammation buccales.

MAUVE

Malva sylvestris

Malvacées

La famille des Malvacées est facile à reconnaître. Elle se caractérise par des feuilles arrondies, palmées, dentées, avec un pétiole. Elles sont alternes et possèdent un stipule (sorte de petites feuilles à la jonction du pétiole et de la tige).

Les fleurs sont en verticilles à l'aisselle des feuilles : cinq pétales échancrés, le calice est doublé d'un calicule. Nombreuses étamines en bouquet. Le fruit est un disque plat.

Toutes les mauves ont les mêmes propriétés.

Noms régionaux : Mauve sauvage, Grande Mauve, Fausse Guimauve, Herbe à fromages, Fromageon, Fouassier, Sauvageon.

Habitat : bords des chemins, lieux incultes, prés de toute l'Europe et de l'Afrique du Nord.

Parties utilisées : feuilles, fleurs et racine.

Constituants : mucilages (beaucoup), tanin, glucose, oxalate de chaux, matières résineuses et pectiques.

Propriétés

- ♦ Usage interne : laxative, émolliente, pectorale.
- ♦ Usage externe : adoucissant de la peau.

Indications

- ♦ Usage interne
 - Maladie du type ORL : rhume, bronchite, angine, grippe. Elle décongestionne et soigne l'inflammation.
 - Asthme, troubles de l'estomac, inflammation des voies urinaires.
 - Constipation : action légère qui la fait conseiller même aux colitiques.
- ♦ Usage externe : inflammation de la peau, angines, maux de dents, piqûres d'insectes, inflammations oculaires.

Mode d'emploi

- ♦ Usage interne
 - Tisane : 10 g de fleurs par litre, 3 tasses/jour.
 - Décoction légère : 30 g de racine/litre.
- ♦ Usage externe
 - Feuilles écrasées ou racines ramollies au préalable par de l'eau chaude pour faire des cataplasmes.
 - Gargarismes : décoction de la plante entière.
 - Mâcher des feuilles, mais surtout des racines contre les maux de dents et les gencives douloureuses.

Plantes de la sphère ORL

- Piqûres d'insectes : feuilles fraîches, écrasées ou pilées dans de l'huile d'olive.
- Lavements (coliques).
- Injections vaginales.
- Bains de siège.

Remarque : la Mauve rentre dans la composition des espèces pectorales.

MYRTE

Myrtus communis

Myrtacées

Description - Origine : arbuste de 2 à 3 m de haut. Feuilles vertes, opposées deux par deux, ovales persistantes, coriaces, sans poils. Fleurs blanches odorantes une par une à l'aisselle des feuilles (de mai à juillet). Le fruit est une baie ovoïde de la grosseur d'un pois de couleur bleu noir.

Partie utilisée : feuilles.

Constituants : tanin, substances résineuses et amères, une huile essentielle (0,3%).

Propriétés : antiseptique, expectorant. Les baies sont astringentes et stomachiques.

Indications : bronchites, toutes les maladies de voies respiratoires et des voies urinaires. Baies : diarrhée, leucorrhée, débilité des voies digestives.

Mode d'emploi

- ♦ Infusion de feuilles : 25 g/litre d'eau, 3 tasses/jour.
- ♦ Huile essentielle : inhalation, solutions huileuses ou friction. En interne : de 3 à 6 gouttes/jour. En externe : gargarismes (angines, aphtes, stomatites), désinfection des plaies, action intéressante sur le psoriasis.

Remarque : l'action de la Myrte est meilleure après les périodes aiguës de fièvre, dans les périodes d'expectoration abondante où elle permet une meilleure amplitude respiratoire.

OIGNON

Allium cepa

Liliacées

Noms régionaux : Oignon, Oignon commun, Oignon blanc, Oignon jaune.

Habitat - Culture : originaire d'Asie centrale et du nord-ouest de l'Inde. Il est cultivé dans les régions tempérées du monde entier.

Parties utilisées : bulbe et ses tuniques.

Constituants : vitamines, insuline végétale (glucokinine), phosphate de chaux, gomme, sels de soude et potasse, inuline, cire, une huile essentielle.

Propriétés : antiseptique, diurétique, vermifuge, cholagogue et cholérétique, régulateur de la tension artérielle.

Indications : rhumes, bronchites, angine.

Mode d'emploi

- ♦ Cru ou très légèrement cuit : maladies des reins.
- ♦ Cuit dans du lait : colique, douleurs abdominales, toux, rhume, bronchite.
- ♦ Sirop d'oignon (angine, pharyngite, rhume) : faire bouillir 5 à 10 mn 100 g d'oignons coupés dans 1/5 de litre d'eau. Filtrer. Ajouter une grosse cuillerée de miel et faire bouillir lentement jusqu'à l'obtention d'un sirop épais. 4 à 6 c. à c./jour.
- ♦ Externe : les cataplasmes d'oignons frais soulagent les douleurs hémorroïdaires. Contre les abcès, furoncles, panaris : appliquer le cataplasme d'oignons cuits. Pour les brûlures, ajouter un peu d'huile d'olive.

ORIGAN

Origanum vulgare

Lamiacées (Labiées)

Noms régionaux : Thym de berger, Thé rouge, Marjolaine d'Angleterre, Pied de lit, Marjolaine sauvage, Marjolaine bâtarde, Marjolaine vivace.

Habitat - Culture : commune dans toute l'Europe, en France, surtout dans le Sud jusqu'à 1 500-2 000 m. Terrains pierreux, prés ensoleillés, pentes arides, talus, forêts.

Parties utilisées : sommités fleuries, huile essentielle.

Constituants : huile essentielle (thymol et carvacrol), tanins, substance amère, gomme, résine.

Propriétés

- ♦ Usage interne
 - Béchique : expectorant, fluidifiant des sécrétions bronchiques.
 - Sédatif antispasmodique.
 - Antiseptique des voies respiratoires.
- ♦ Usage externe : parasiticide, antalgique.

Indications

- ♦ Usage interne : atonie gastrique (digestion lente), bronchites aiguës et chroniques, toux d'irritation (coqueluche), asthme, maux de gorge.
- ♦ Usage externe : pédiculose, eczéma, rhumatismes musculaires et articulaires ; cellulite ; bains pour convalescents.

Mode d'emploi

- ♦ Usage interne
 - Infusion : 40 à 50 g de sommités fleuries pour un litre d'eau. Laisser infuser 15 mn. Boire 2 ou 3 tasses dans la journée.
 - Apéritif tonique : laisser macérer 50 g de plante fraîche dans un litre de bon vin, pendant 10 jours, en remuant de temps en temps. Passer en exprimant. Boire un verre à madère pendant les repas.

♦ Usage externe

- Pommade : contre les douleurs rhumatismales, les maux de tête, les rhumes de cerveau. Placer 100 g de plante fraîche (ou sèche) pendant une heure au bain-marie bouillant, dans 1/2 litre d'huile d'olive ou 500 g de beurre (ou saindoux). Filtrer à travers un linge fin. Utiliser en massage sur les rhumatismes, en badigeons sur le front et les tempes contre les maux de tête. En cas de rhume de cerveau, appliquer sur le nez ou priser des feuilles séchées.
- Torticolis : mettre à chauffer au bain-marie des tiges fleuries et en faire des compresses qu'il suffira d'enrouler autour du cou.
- Pommade : contre l'eczéma. 20 gouttes d'essence d'Origan, 10 g de vaseline, 10 g de lanoline.

RONCE

Rubus fruticosus

Rosacées

Il existe de nombreuses sortes de Ronces, les plus connues étant la Ronce des buissons (objet de cette description) et le Framboisier. Leurs caractéristiques communes sont les aiguillons, les fruits en forme de mûre, des feuilles de trois à sept folioles partant toutes de l'extrémité du pétiole, des fleurs blanches ou rosées, inodores.

Noms régionaux : Mûrier des haies, Mûrier sauvage, Mûrier de renard, Aronce, Ronce, Éronce.

Habitat - Culture : on la trouve dans toute l'Europe, en Afrique du Nord, en Asie. Dans les haies, les buissons, les bois, à l'orée des bois, dans les terrains incultes.

Parties utilisées : feuilles, boutons floraux, fruits.

Constituants : principalement du tanin. Dans les fruits, on trouve des sucres (4 à 7%), dextrose, lévulose, saccharose, des acides organiques, de la gomme, pectine, un peu de lipides.

Propriétés

- ♦ Feuilles et jeunes pousses : astringent, dépuratif.
- ♦ Fruits : rafraîchissants et légèrement astringents. On doit faire attention à ce qu'ils soient propres et mûrs pour les consommer.

Indications : diarrhée, dysenterie ; refroidissements : grippe, toux ; angine, amygdalite.

Mode d'emploi

- ♦ Infusion : 20 g de feuilles/litre d'eau, boire 3 tasses/jour.
- ♦ Décoction : 40 à 50 g de feuilles ou boutons ou rameaux ou écorce de racine par litre d'eau.
- ♦ Gargarismes (angines) : 50 à 100 g/litre.
- ♦ En externe : feuilles fraîches pilées contre les dartres, ulcères, abcès chauds.

L'HERBORISTERIE

- ♦ Sirop de ronce (efficace dans les diarrhées des enfants).
- ♦ Confitures, gelées, eau-de-vie, vin.

SERPOLET

Thymus serpyllum

Lamiacées (Labiées)

Noms régionaux : Thym rouge, Thym bâtard, Serpoule, Pilotet, Poleur, Poliet, Poulliot, Pouilleux, Bouquet, Thym de bergère.

Habitat - Culture : lieux arides ensoleillés, lieux abandonnés, prés, friches. Il est très répandu.

Partie utilisée : tige fleurie.

Constituants : tanin, un principe amer, une résine, du manganèse, une huile essentielle (0,15 à 0,60%).

Propriétés : stimulant, stomachique, expectorant, astringent, antiseptique.

Indications : paresse stomacale et intestinale, dyspepsie, toutes les affections respiratoires (bronchites, asthme, coqueluche).

Mode d'emploi

- ♦ Tisane : 15 g/litre d'eau, boire 3 tasses/jour.
- ♦ Teinture.
- ♦ Poudre : 4 g/jour.
- ♦ L'huile essentielle est indiquée dans les angines, les affections de la sphère ORL ou pulmonaires et, en externe, elle peut entrer dans la composition de pommades contre les foulures et douleurs de tous types (rhumatisme, goutte, etc.).

THYM VRAI

Thymus vulgaris

Lamiacées (Labiées)

Noms régionaux : Farigoule, Frigoule, Barigoule, Pote, Mignotise des Genevois, Thym, Thym vulgaire.

Habitat - Culture : lieux secs ensoleillés de la région méditerranéenne, pentes arides, rocailles, maquis. Cultivé comme plante aromatique.

Partie utilisée : tige fleurie.

Constituants : tanin, résine, saponine, une huile essentielle.

Propriétés

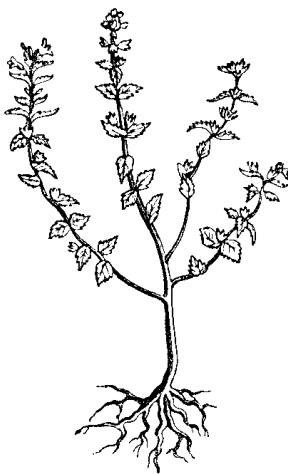
- ♦ Ce sont les mêmes que celles du Serpolet, en plus prononcé. Il faut noter également que *Thymus vulgaris* est bien plus actif sur les problèmes intestinaux, c'est un excellent antiseptique intestinal.
- ♦ Stomachique, pectoral. En externe : cicatrisant.

Plantes de la sphère ORL

Indications : infection intestinale (surtout l'huile essentielle), paresse stomacale et intestinale, toutes les affections respiratoires.

Mode d'emploi

- ♦ Infusion : 15 g/litre d'eau, boire 3 tasses/jour (certaines personnes éprouvent de l'insomnie après une infusion prise le soir).
- ♦ Huile essentielle : 6 à 9 gouttes/jour en mélange à cause du goût violent.
- ♦ Poudre : 4 à 8 g/jour.
- ♦ En externe : il est utilisé de la même façon que le Serpolet : douleurs, foulures, sous forme de pommade (avec l'huile essentielle) ou lotions et aussi de bains chauds.
- ♦ Laver les blessures avec une infusion de thym pour une cicatrisation plus rapide.
- ♦ Bain fortifiant pour les enfants : dans 2 litres d'eau, faire bouillir 100 g de feuilles de thym et verser cette décoction filtrée dans l'eau du bain.



Thym



Bleuet

8. PLANTES DES POUMONS

BLEUET

Centaurea cyanus

Astéracées (Composées)

Noms régionaux : Bluet, Barbeau, Aubifoin, Cornailles, Herbe de Saint-Zacharie, Chevalot, Blavelie, Casse-lunettes.

Description - Origine : plante herbacée à tige grêle et rameuse de 25 à 80 cm. Les feuilles, un peu cotonneuses, sont linéaires ou à lobes aigus. Les capitules, longuement pédonculées, ont des bractées imbriquées à bords membraneux ciliés, des fleurs tubuleuses bleues. Le fruit est un akène blanchâtre, comprimé, pourvu d'une aigrette fauve.

Habitat - Culture : le Bleuet avait été chassé de nos champs avec l'arrivée des pesticides, mais il semble y revenir un peu (du fait de changement de pesticides, semble-t-il). On le rencontre en France, en Europe, et pratiquement dans le monde entier.

Parties utilisées : capitule ou fleurs.

Constituants : pigments anthocyaniques et flavoniques, mucilage, un principe amer, des polyines, du manganèse.

Propriétés : pectoral, diurétique, spécifique des soins oculaires.

Indications : inflammations oculaires, conjonctivites ; toux.

♦ Mode d'emploi

- Infusion : 40 g/litre d'eau. Laisser infuser 20 mn. 2 tasses/ jour.
- Collyre (principale utilisation en herboristerie) : seule ou en mélange avec la Camomille, l'Euphrase et le Plantain.

BOUILLON BLANC

Scrofulariacées

Toutes les espèces ont des propriétés équivalentes et peuvent s'utiliser indifféremment. Les plus usuelles sont le *Verbascum thapsus* (ou Petit Bouillon blanc) et *Verbascum phlomoides* (ou Grand Bouillon blanc). Il s'agit plus particulièrement ici du *Verbascum thapsus*.

Noms régionaux : Molène, Bouillon mâle, Herbe à bonhomme, Cierge de Notre-Dame, Herbe de Saint-Fiacre, Banc de mai, Bouillon ailé.

L'HERBORISTERIE

Description - Origine : cette plante est très commune dans les lieux incultes de toute l'Europe jusque vers 1 800 m. Sa durée de vie n'excède pas deux ans. Elle rentre dans le groupe des plantes mellifères.

Parties utilisées : fleurs et feuilles.

Constituants : mucilage, saponosides, aucuboside, flavonoïdes, harpagoside et harpagide.

Propriétés : adoucissant, émollient, antispasmodique, sudorifique. Le Bouillon blanc entre dans la composition des sept fleurs pectorales (Bouillon blanc, Pied-de-chat, Coquelicot, Mauve, Guimauve, Tussilage, Violette).

Indications

- ♦ Usage interne : toux rauque, extinction de voix (avec l'Érysimum), enrrouement, toux avec besoin de cracher ; affection des voies urinaires ; colites intestinales ; asthme (avec l'Hysope, la Valériane, la Marjolaine, le Coquelicot).
- ♦ Usage externe : coups de soleil, engelures.

Mode d'emploi

- ♦ Usage interne
 - Infusion : 30 à 50 g/litre d'eau ou de lait (d'où son nom). Précautions : il faut soigneusement filtrer cette infusion car le feutrage des feuilles pourrait venir se planter dans la gorge déjà inflammée et provoquer des irritations très désagréables et douloureuses.
 - Teinture.
- ♦ Usage externe
 - Cataplasmes : pour faire mûrir les furoncles, les abcès : appliquer feuilles et fleurs coupées menues ou réduites en bouillie.
 - Huile de bouillon blanc : 30 à 50 g en infusion de 30 mn dans de l'huile d'olive. Sert à faire mûrir les abcès.
 - Les feuilles cuites dans du lait calment le prurit ou les inflammations externes.
 - Les graines de certaines espèces sont utilisées par les pêcheurs en infraction avec la loi pour engourdir les poissons, elles sont toxiques.

BOURRACHE

Borago officinalis

Borraginacées

Noms régionaux : Bourrache officinale, Bourrache commune.

Description - Origine : plante annuelle de 15 à 60 cm, à tige creuse, épaisse, mucilagineuse, très ramifiée, hérissée de poils raides, qui porte des feuilles épaisses, ovales, rugueuses. Les fleurs sont d'un magnifique bleu céleste, de mai à septembre. Plante très mellifère.

Plantes des poumons

Habitat - Culture : Europe centrale et régions méditerranéennes, et dans les lieux incultes des régions tempérées.

Parties utilisées : fleurs, feuilles.

Constituants : mucilage, nitrate de potassium, flavonoïdes, alcaloïdes.

Propriétés : émolliente, sudorifique, diurétique, calmante, dépurative.

Indications : bronchites, toux, inflammation des voies urinaires, rhumatismes, troubles cardiaques d'origine nerveuse, rétention d'eau, œdèmes.

Mode d'emploi

- ♦ Infusion : 2 pincées de fleurs pour un litre d'eau. Infuser 10 mn. 3 tasses/jour.
- ♦ Décoction adoucissante : 10 à 15 g de feuilles bouillies dans un litre d'eau.
- ♦ En externe : un cataplasme de feuilles fraîches calme les douleurs des abcès, inflammations, brûlures.
- ♦ Les jeunes feuilles sont utilisées pour décorer les salades. Les feuilles cuites et hachées se consomment comme des épinards. Confites au sucre, on s'en sert comme confiserie ou décoration de gâteau.

CAPILLAIRE DE MONTPELLIER

Adiantum capillus veneris

Fougères

Nom régional : Cheveux de Vénus.

Description - Origine : petite plante de 10 à 40 cm de haut, à souche rampante. Pétioles très ramifiés portant des folioles en éventail.

Habitat - Culture : on la rencontre sur les rochers humides surtout calcaires, près des sources et des puits du bassin méditerranéen français.

Partie utilisée : feuilles.

Constituants : mucilage, sucre, tanin, acide gallique, un principe amer, traces d'essence.

Propriétés : expectorant, émollient, adoucissant, sudorifique.

Indications : affections pulmonaires (bénignes), bronchites.

Remarque : de faible action, il est conseillé de l'utiliser en association avec d'autres plantes.

Mode d'emploi

- ♦ Infusion : 4 c. à s. pour un litre d'eau. Infuser 20 mn. 3 tasses/jour.
- ♦ Décoction : un peu plus expectorante.
- ♦ Cette plante est d'un usage plus intéressant pour les enfants (infusions).
- ♦ Sirop.

COQUELICOT

Papaver rhoeas

Papavéracées

Noms régionaux : Coquelourde, Ponceau, Pavot sauvage, Mahon, Coq, Pavot des moissons, Pavot des champs, Pavot rouge, Chaudière d'enfer.

Description - Origine : plante annuelle très connue à tige et feuilles très découpées et poilues, de 30 à 60 cm de haut. Fleurs à pétales rouges et onglet noir. Le fruit est une capsule ovoïde glabre à déhiscence poricide.

Habitat - Culture : commune en France, en Europe centrale et méridionale, en Asie occidentale et centrale et en Afrique du Nord.

Partie utilisée : pétales.

Constituants : anthocyanosides ; 0,05% d'alcaloïdes dont le principal est la rhoéadine de structure proche de l'hydrastine et rhoéagénine qui en dérive par perte d'alcool méthylique.

Propriétés : adoucissant, pectoral, calmant, astringent, somnifère (excellent et sans danger pour les enfants).

Indications : rhumes, catarrhe, bronchite, asthme, coliques, insomnies, fièvres éruptives, coqueluche, angine. Usage externe : ophtalmies, abcès dentaires.

Mode d'emploi

- ♦ Infusion : 10 à 20 g/litre.
- ♦ Sirop : 200 g de pétales dans un litre d'eau bouillante. Ajouter 1 kg de sucre. Laisser cuire jusqu'à obtention de la consistance d'un sirop. Prendre 3 c. à s./jour, seul ou dans une tisane pectorale.

EUCALYPTUS

Eucalyptus globulus

Myrtacées

Noms régionaux : Arbre à la fièvre, Gommier bleu.

Description - Origine : il existe 600 espèces d'Eucalyptus et on en rencontre une cinquantaine dans le bassin méditerranéen. C'est un bel arbre ornemental, d'une trentaine de mètres de hauteur (pouvant atteindre 100 m en Australie). Tronc lisse et cendré. Feuilles persistantes ovales, opposées sur les jeunes rameaux et alternes sur les rameaux âgés. Les fleurs, très caractéristiques, verdâtres ou rougeâtres, en forme d'encensoir, de boîte s'ouvrant avec un couvercle. Le fruit est une capsule. Originaire d'Australie méridionale et de la Tasmanie, il a été introduit dans les pays tempérés à climat chaud dans le but d'assainir les régions marécageuses.

Habitat - Culture : il est maintenant complètement naturalisé dans le bassin méditerranéen, en France dans le Sud-Est (Méditerranée, Provence). On le rencontre aussi en Amérique.

Partie utilisée : feuilles des rameaux âgés.

Plantes des poumons

Constituants : huile essentielle (3 à 5%) riche en eucalyptol et cynéol. Tanins, pyrocatechine, alcool amylique, un acide, une substance spéciale (eucalyptène).

Propriétés : antiseptique, anticatarrhal, fébrifuge, astringent, hypoglycémiant, tonique, diaphorétique.

Indications : bronchite, asthme, fatigue, angine, diabète, sueur excessive.

Mode d'emploi

- ♦ Infusion : 4 c. à c. dans un litre d'eau. Infuser 20 mn. 4 à 5 tasses/jour.
- ♦ Poudre.
- ♦ Alcoolature.
- ♦ Cigarettes.
- ♦ Huile essentielle.

EUPHRAISE

Euphrasia officinalis

Scrophulariacées

Classification botanique : dicotylédones, gamopétales, tétracycliques, superovariées, polémoniales.

Noms régionaux : Casse-lunette, Brise-lunette, Luminet, Herbe à l'ophtalmie, Langeole.

Description - Origine : les Euphraises sont difficiles à reconnaître dans leurs différentes espèces, mais elles possèdent toutes les mêmes propriétés médicinales. Plante annuelle de 20 à 30 cm de haut. Feuilles ovales, sessiles, profondément dentées. Grappes de petites fleurs à corolle blanc à violacé, rarement jaune. Au fond de la corolle, une tache jaune, point de convergence de lignes violettes. Capsule ovoïde pointue.

Les Euphraises sont semi-parasites de racines de laiches.

Habitat - Culture : Europe centrale ; France : un peu partout sauf sur le littoral méditerranéen.

Parties utilisées : plante entière.

Constituants : tanin, une substance amère, huile grasse, huile essentielle, résine, cire, sucre, acide euphrastanique, une substance bleue (proche de la rhinantine), des sels minéraux, un glucoside.

Propriétés : anti-inflammatoire, stomachique, astringent.

Indications : toutes les affections oculaires, ophtalmie des nouveau-nés, affaiblissement de la vue ; toux avec expectoration, enrouement ; rhume avec maux de tête ; affaiblissement de la mémoire.

Mode d'emploi

- ♦ Décoction : 30 à 50 g/litre d'eau. 3 ou 4 mn pour usage interne (toux, enrouement, rhume). 10 mn pour lotion ou compresses sur les yeux.
- ♦ Teinture : 10 à 20 gouttes/jour.
- ♦ On peut aussi se faire des nettoyages du nez avec cette lotion additionnée de sel de cuisine en isotonie aux larmes (9‰).

HYSOPE

Hyssopus officinalis

Lamiacées (Labiées)

Description : plante touffue, vivace, de 20 à 60 cm (sous-arbrisseau). Tige ligneuse à la base, garnie à la base de nombreuses feuilles ovales, étroites, sans dents, coriaces, un peu charnues, à une seule nervure, avec des glandes sur les deux faces. Fleurs à corolle bleue, à deux lèvres inégales dépassées par quatre étamines. Calice à quinze nervures. Couleur violacée à blanc rosé.

Habitat - Culture : spontanée sur les coteaux calcaires ensoleillés, les rocaillies arides, les pentes chaudes. Sud-est en ouest de la France. Elle a été implantée dans le Jura et en Bourgogne. On la trouve aussi en Europe méridionale et centrale, dans le Caucase, en Sibérie et en Perse.

Parties utilisées : toute la plante.

Constituants : tanin 5%, acide malique ; gomme ; résine ; hespéridine (jusqu'à 5%), essence (0 à 0,9%) composée par un camphre (pinocamphone), du pinène, nopinène (14%), des sesquiterpènes. De la paraffine et un alcool balsamique que l'on estime être l'alcool thuyonique.

Propriétés : béchique, expectorant, stimulant, diurétique, stomachique, sudorifique, anthelminthique.

Indications

- ♦ Usage interne
 - Toutes les affections de l'appareil pulmonaire sont une indication de l'Hysope ; elle est cependant spécialement efficace et conseillée contre l'asthme.
 - L'huile essentielle fluidifie les sécrétions et permet leur expulsion, mais elle est irritante et ne s'utilise qu'en période de crise ; il faut donc lui adjoindre des tisanes mucilagineuses et adoucissantes (Mauve, Plantain, etc.).
 - Inappétence par atonie digestive ; estomac et intestins paresseux ; rhumatismes ; vers ; calculs avec baisse du fonctionnement rénal.
- ♦ Usage externe : maux de gorge ; ecchymoses, contusions ; inflammations des paupières.

Mode d'emploi

- ♦ Usage interne
 - Infusion : feuilles et fleurs, 10 g/litre. Laisser infuser 60 mn. Boire 3 à 5 tasses/jour.
 - Sirop : 100 g de sommités fleuries dans un litre d'eau. 1,5 kg de sucre ou du miel. Boire un verre à bordeaux par jour.
 - Teinture : 15 gouttes 2 fois par jour dans de l'eau ou une tisane.
 - Vin d'hysope : 50 g de sommités fleuries dans un litre de bon vin. Laisser macérer une semaine. Boire un verre avant les repas.
- ♦ Usage externe
 - Gargarismes.
 - Compresses : 60 g/litre.

LIERRE TERRESTRE

Glechoma hederacea

Lamiacées (Labiées)

Noms régionaux : Rondelette, Ronde, Rondotte, Courroie de la Saint-Jean, Herbe de la Saint-Jean, Couronne de terre, Terrette, Drienne, Lierret, Faux Lierre, Herbe du bonhomme.

Description - Origine : petite plante herbacée, vivace de 5 à 25 cm. Tiges rampantes, radicales, florifères dressées, simples, toujours garnies de feuilles vertes ou rougeâtres, molles, gaufrées, crénelées, simples. Fleurs (de mars à mai) unilatérales, par 2/4 à l'aisselle des feuilles supérieures, calice à cinq dents, tubuleux, corolle à deux lèvres échancrées, lobées, quatre étamines ascendantes à filet, anthères en deux croix. Odeur forte, agréable, saveur chaude, âcre, un peu amère.

Habitat - Culture : Europe, sauf région méditerranéenne. Bois et lisières, taillis, haies, terrains humides et ombragés, jusqu'à 1 600 m.

Parties utilisées : plante fleurie entière.

Constituants : essence, résine, tanin, une lactone diterpénique (la marrubiine), des acides-phénols.

Propriétés : pectoral, béchique, tonique, vulnéraire, diurétique, détersif et résolutif.

Indications : affections pulmonaires, asthme, bronchite chronique, emphysème, rhume, atonie gastrique, affections urinaires, leucorrhées, fatigue.

Mode d'emploi

- ♦ Infusion : 1 c. à dessert par tasse d'eau. Infuser 10 mn. 3 ou 4 tasses/jour, entre les repas.
- ♦ Suc de plante fraîche : 40 à 50 g/jour.
- ♦ En externe, cataplasmes sur les abcès, furoncles.
- ♦ Macérée dans du vinaigre, en compresses, elle soulage les douleurs de la goutte.
- ♦ Bains : soulagent les douleurs.

MARRUBE

Marrubium vulgare

Lamiacées (Labiées)

Classification botanique : dicotylédones, gamopétales, tétracycliques, superovariées, lamiales.

Noms régionaux : Marrube blanc, Marrube commun, Bonhomme, Grand Bonhomme, Herbe aux crocs, Herbe vierge, Marrochemin, Mapoichin Mont Blanc, Blanc rubi.

Description : petite plante blanchâtre, à tiges ramifiées, cotonneuses, de 30 à 80 cm de haut. Feuilles ovales ou arrondies, gaufrées et crénelées, feutrées à la face intérieure. Petites fleurs blanches. Calice à dix dents recourbées en crochets ; quatre étamines sont cachées dans le tube de la corolle.

L'HERBORISTERIE

Habitat - Culture : presque toute l'Europe, surtout la région méditerranéenne, l'Afrique du Nord, l'Asie. Lieux incultes, décombres et terrains vagues, prairies chaudes et sèches, garrigues.

Parties utilisées : feuilles et fleurs.

Constituants : huile grasse, mucilages, cire, tanin (50%), glucose, essence (0,055%), principes amers en bonne quantité dont la marrubiine.

Propriétés : stomachique, diurétique, tonique, expectorant, apéritif, désinfectant, antiseptique des voies respiratoires, cholagogue, cardiotonique, emménagogue, fébrifuge.

Indications

- ♦ Fatigue : adolescents, convalescents, vieillards.
- ♦ Fatigue ou insuffisance du fonctionnement digestif.
- ♦ Fièvres : typhoïde, palu, malaria, paludisme.
- ♦ Système respiratoire : asthme, bronchite, pleurésie, toux.
- ♦ Foie : jaunisse.
- ♦ Système génital : aménorrhée.
- ♦ Système reino-circulatoire : œdème, anarsaque, infiltration des séreuses pulmonaires, anurie, lithiase, obésité.
- ♦ Le marrube aurait aussi la propriété de couper la faim.
- ♦ Agit en calmant et arrêtant les extrasystoles.
- ♦ Usage externe : plaies (antiseptique et détersif).

Mode d'emploi

- ♦ Suc fraîchement exprimé contre les fièvres : 20 g/jour dans du miel.
- ♦ Infusion : 20 g/litre. 3 tasses/jour.
- ♦ Décoction : 60g/litre. Usage externe.

NAVET

Brassica napus

Brassicacées (Crucifères)

Noms régionaux : Naveau, Navet-rave, Rave, Choux-navet, Rutabaga.

Description : les Choux sont nombreux : Vert, Pommé, de Bruxelles, Chou-fleur, Chou mellier, potager. Viennent ensuite le Navet (*Brassica napus*) à fleurs pruneuses comme celles du Chou potager et la Rave vraie à feuilles inférieures vert franc.

Le Navet est une racine potagère pouvant atteindre de grandes dimensions surtout dans ses formes jaunes (Rutabaga ou Navet de Suède).

Le Navet typique à chair blanche est plus ou moins cylindrique ou en fuseau (Navet blanc d'hiver). Dans cette espèce (*Brassica napus*), on classe le Colza ou Navette, dont la racine ne se tubérise pas mais qui donne du fourrage et de l'huile.

Parties utilisées : racine, graines (huile), feuilles.

Plantes des poumons

Constituants : les feuilles fraîches sont riches en vitamine C. Racines : arsenic, vitamines A et B. Sucre, phosphore, iode, hétérosides sulfurés (antimicrobiens), (isothiocyanate de phényle éthyle) insecticide.

Propriétés

- ♦ Usage interne : adoucissant, émollient, pectoral, diurétique, antiscorbutique.
- ♦ Usage externe : antiprurugineux, mûrit les abcès.

Indications

- ♦ Usage interne : antiscorbutique, combat l'obésité, lutte contre les maladies de peau avec succès, rhume, bronchite, angine.
- ♦ Usage externe : maladies de peau, lourdeurs rhumatismales, goutte.

Mode d'emploi

- ♦ Usage interne
 - Décoction : 100 g/litre d'eau : affections bronchiques.
 - Sirop de racine : couper un navet en petites lamelles dans un bol. Ajouter du sucre en poudre. Boire le jus qui se forme. On peut aussi, plus simplement, creuser un gros navet et y introduire du sucre. (Toux, coqueluche.)
- ♦ Usage externe
 - Cataplasme avec des navets cuits et réduits en bouillie : contre les maladies de peau (il est conseillé de les cuire au four ou sous la cendre pour en garder le suc). Conseillé également pour faire mûrir les abcès, contre les douleurs rhumatismales et les accès de goutte.
 - Huile de graines : cicatrise les plaies. Souvent employée mélangée à du vin. Massages, frictions : quantité égale d'huile, résine fraîche de pin ou de sapin, des plantes aromatiques, du millepertuis.
 - Cette huile est également laxative, elle prévient les coliques hépatiques et néphrétiques.
 - Navet cru : appliquer sur eczéma et acné.
 - Gargarismes : décoction de navet (bon contre les angines).

Remarques

- ♦ La surconsommation de choux et rutabagas provoque des troubles thyroïdiens et l'apparition de goitres.
- ♦ Le navet, riche en vitamines et en oligoéléments, reste cependant un aliment faible en valeur nutritive (beaucoup d'eau : 90% au moins).

PIED DE CHAT

Antennaria dioica

Astéracées (Composées)

ou *Gnaphallium dioicum*

Noms régionaux : Herbe blanche, Patte de chat, Ail de chien, Cotonnière immortelle, Hispidul, Piéchatier, Petite Piloselle, Piloselle blanche.

L'HERBORISTERIE

Description - Origine : petite plante herbacée de 5 à 25 cm. La rosette basale est composée de feuilles spatulées, laineuses en dessous. La tige est blanche, duveteuse, à feuilles linéaires se terminant par des corymbes de trois petits capitules dont les fleurs ont un calice soyeux et une corolle tubuleuse. Les bractées mâles sont brillantes, blanches et arrondies. Les bractées femelles sont plus étroites et roses (plante dioïque). Le fruit est un akène lisse à aigrette soyeuse.

Habitat - Culture : Europe, Nord de l'Asie et Amérique dans toutes les régions en altitude. Prés secs, pâturages, bruyères, bois clairs. On le rencontre souvent parmi les rhododendrons et les myrtilles.

Partie utilisée : capitules (femelles de préférence).

Constituants : mucilages et flavonoïdes.

Propriétés : adoucissant, béchique, astringent, fortifiant, vulnéraire, cholagogue.

Indications : toux, bronchite aiguë ou chronique, ptisie, hépatisme, insuffisance de sécrétion biliaire.

Mode d'emploi

- ♦ Infusion théiforme : 15 à 30 g/litre d'eau (toux, bronchite).
- ♦ Décoction : 100 g/litre d'eau (cholagogue).
- ♦ Externe : cataplasmes sur les enflures ou contusions.

Remarque : le Pied de chat fait partie des espèces pectorales, des quatre fleurs pectorales (Coquelicot, Bouillon blanc, Mauve, Tussilage) et des thés suisses.

PIN SYLVESTRE

Pinus sylvestris

Abiétacées (Conifères)

Noms régionaux : Pin sauvage, Pin de Russie, Pin du Nord, Pin d'Écosse.

Description - Origine : très bel arbre, grand, pouvant atteindre 40 m de haut. Tronc droit à l'écorce rose rougeâtre, crevassée. Aiguilles engainées par deux, courtes (4 à 6 cm), vert glauque. Les chatons, monoïques, apparaissent en mai-juin. Les chatons mâles sont en épis à la base des rameaux de l'année, les chatons femelles sont arrondis, violacés, isolés à l'extrémité des pousses. Les cônes sont ovoïdes, petits (3 à 6 cm), pointés vers le bas ; odeur et saveur aromatique.

Habitat - Culture : spontané dans toute l'Europe et le Nord de l'Asie, les régions montagneuses de France, de 800 à 2 000 m. Cultivé en plaine où il ne se plaît guère.

Parties utilisées : bourgeons (appelés à tort *bourgeons de Sapin*), aiguilles, résine, essence.

Constituants

- ♦ Bourgeons : plus de 200 g de résine/kg et huile essentielle.
- ♦ Aiguilles : pinène, limonène, acétate de bornyle, vitamine C, flavonoïdes.

Plantes des poumons

- ♦ Résine : térébenthine, glucoside.
- ♦ Huile essentielle : pinène.

Propriétés

- ♦ Usage interne
 - Antiseptique puissant des voies respiratoires, balsamique.
 - Antiseptique des voies urinaires et hépatiques.
 - Dynamisant : stimulant de la cortico-surrénale.
- ♦ Usage externe : rubéfiant (affections rhumatismales), antiseptique balsamique.

Indications

- ♦ Toutes les affections des voies respiratoires (rhumes, bronchites, trachéites, pneumonie, asthme, tuberculose).
- ♦ Grippe.
- ♦ Affection urinaire (pyélites, cystites, prostatites).
- ♦ Cholécystite.
- ♦ Infections en général.
- ♦ Lithiase biliaire.
- ♦ Gastralgies, douleurs intestinales.
- ♦ Usage externe : affections pulmonaires, grippe, rhumatismes, goutte, hyperhydrose plantaire.

Mode d'emploi

- ♦ Usage interne : infusion de bourgeons, sirop de bourgeons, teinture, huile essentielle.
- ♦ Usage externe
 - Huile essentielle en inhalation (grippe, sinusite, bronchite).
 - Essence ou bourgeons en bains, locaux contre l'hyperhydrose plantaire, généraux contre les rhumatismes et la goutte.

PULMONAIRE

Pulmonaria officinalis

Borraginacées

Noms régionaux : Grande Pulmonaire, Petite Pulmonaire, Pulmonaire d'Italie, Herbe aux poumons, Herbe au lait de Notre-Dame, Herbe de cœur, Coucou bleu, Sauge de Jérusalem, Sauge de Bethléem.

Description : petite plante de 10 à 30 cm de hauteur, à tiges très velues, garnies de feuilles ovales, aiguës, maculées de blanc. Fleurs disposées en cymes, à corolle rouge puis violacée puis bleue, dont le tube entonnoir s'évase suivant cinq lobes arrondis. Le fruit est un tétrakène.

Habitat - Culture : bois humides d'Europe, prés, lieux ombragés, terrains calcaires surtout.

Partie utilisée : feuilles.

L'HERBORISTERIE

Constituants : tanins, lipides, résines, alcool cérylique, phytostérine, phlobaphène, acide silicique (4,3%), peu de mucilage, nombreuses substances minérales.

Propriétés : émolliente, adoucissante, pectorale, sudorifique, astringente, diurétique.

Indications

- ♦ Bronchite, toux, catarrhe pulmonaire, phtisie, inflammation de la gorge, angine, diarrhée, dysenterie.
- ♦ En externe : hémorroïdes, engelures, dartres, gerçures.

Mode d'emploi

- ♦ Il est conseillé de faire une infusion ou décoction de la plante fraîche qui développe beaucoup plus ses qualités adoucissantes et pectorales.
- ♦ Décoction : 50 à 100 g de feuilles dans un litre d'eau. Boire 3 tasses/jour.
- ♦ En externe, la même décoction peut être utilisée contre les hémorroïdes et sous forme de cataplasmes sur les plaies, dartres, etc.
- ♦ La médecine populaire l'avait surnommée l'Herbe au tac car il suffisait de poser un cataplasme de feuilles fraîches écrasées sur la région du cœur pour en régulariser les battements.

TUSSILAGE

Tussilago farfara

Astéracées (Composées)

Noms régionaux : Pas d'âne, Tussilage pas d'âne, Pied de cheval, Pied de poulain, Pas de cheval, Herbe aux pattes, Herbe de Saint-Quirin, Herbe de Saint-Guérin, Taconnet, Chou de vigne, Racine de peste, Herbe de Saint-Quentin, Chasse-toux.

Description : plante vivace de 8 à 30 cm de haut. Tiges dressées, cotonneuses, charnues, portant des écailles brunes. Une rosette de feuilles apparaît après la floraison : feuilles en noisette, pétiolées, larges, épaisses, profondément échan-crées, vertes dessus et blanches dessous. Fleurs jaune d'or (février-avril) en capitules solitaires, celles du centre, mâles, sont tubuleuses et celles de la périphérie, femelles, sont ligulées. Odeur poivrée. Saveur amère. Le fruit est un akène muni d'une aigrette soyeuse.

Habitat - Culture : Europe, terrains argileux ou calcaires, humides, jusqu'à 2 400 m.

Parties utilisées : feuilles et fleurs.

Constituants : tanin ; deux phytostérines ; acides malique, vinique, phosphorique, gallique ; traces d'essence ; mucilage. Les feuilles contiennent en plus un glucoside amer.

Propriétés : expectorant, pectoral, adoucissant, légèrement sudorifique, dépuratif, tonique, rafraîchissant.

Indications

- ♦ Usage interne : bronchites, toux ; asthme ; trachéites, laryngites ; convalescence de grippe ; refroidissements, rhumes ; adénites, lymphatisme, scrofule.

Plantes des poumons

- ♦ Usage externe : furoncles, plaies, ulcères ; dartres, dermatoses (cuir chevelu) ; hyperhydrose plantaire ; tabagisme (en cigarette ou pipes).

Mode d'emploi

- ♦ Cures de huit jours espacées de huit jours.
- ♦ Infusion de fleurs (et feuilles) : 40 à 50 g/litre. Infuser 30 mn. 3 tasses/jour.
- ♦ Sirop : 250 g de fleurs/litre d'eau. Laisser macérer une nuit. Ajouter 1 kg de sucre. Prendre 3/4 c./jour.
- ♦ Feuilles sous forme de cigarettes (asthme, toux, tabagisme).
- ♦ Externe : décoction de feuilles (hyperhydrose plantaire).

VIOLETTE

Viola odorata

Violacées

Noms régionaux : Violette des haies, Violette de mars, Violette de carême, Jacée de printemps.

Description : plante herbacée de 10 à 15 cm de haut. Feuilles longuement pétiolées à limbe en forme de cœur. Les fleurs sont assez grandes, solitaires, irrégulières, avec deux pétales dressés, violet foncé.

Habitat - Culture : on la rencontre un peu partout dans le monde, dans les lieux couverts, les bois, les pelouses, les haies.

Parties utilisées : racines, feuilles et fleurs.

Constituants : fleurs : mucilage ; racines : saponosides, en alcaloïde hypotenseur (l'odoratine).

Propriétés

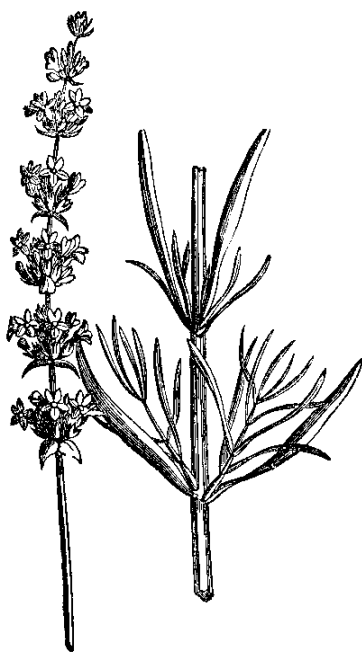
- ♦ Fleurs : émollientes, béchiques, pectorales.
- ♦ Racines : expectorante, vomitive.
- ♦ Feuilles : émollientes.

Indications

- ♦ Interne : bronchite, toux, catarrhe pulmonaire, phtisie ; inflammation de la gorge, angine ; diarrhée, dysenterie.
- ♦ Externe : hémorroïdes, engelures, dartres, gerçures.

Mode d'emploi

- ♦ Infusion de fleurs et feuilles : toux, bronchites, laryngites, etc.
- ♦ Racine expectorante : ne pas dépasser la dose de 5 g/litre.
- ♦ Racine vomitive : ne pas dépasser la dose de 10 à 50 g/litre.
- ♦ Sirop : 100 g de fleurs fraîches dans un litre d'eau. Ajouter 500 g de sucre. Laisser macérer 12 h et prendre 1 c. à s./jour.
- ♦ Action purgative : 50 g de suc de feuilles fraîches.
- ♦ Poudre vomitive : 1 à 4 g de poudre de racine dans un verre d'eau sucrée.



Lavande

9. PLANTES DES REINS

ALKÉKENGÉ

Physalis alkekengi

Solanacées

Noms régionaux : Coqueret, Lanterne, Coccigrolle, Cocrigue, Herbe aux lanternes, Herbe à cloque, Physalide, Baguenaude, Bourbote, Amour en cage, Claquette, Cerise d'hiver, Cerise ou fruit de Juif, Cerise de Mahon, Mirabelle de Corse.

Habitat - Culture : dans les régions de vigne, les terres cultivées, décombres, talus, le long des chemins.

Parties utilisées : plante entière et baies. On ne récolte qu'en septembre-octobre, à la maturité du calice (devenu rouge). On sépare les baies que l'on sèche dans un bocal aéré.

Constituants : tanin, mucilage, un principe amer (physaline). Les baies sont très riches en vitamine C, deux fois plus que dans le jus de citron.

Propriétés

- ♦ Diurétique : toute la plante mais surtout les baies.
- ♦ Uricolytique : baies, surtout sous forme de teinture.
- ♦ Fébrifuge : surtout les parties vertes.

Indications : dysurie, calculs, rétention d'eau ; albuminurie ; affection des reins et de la vessie ; acide urique : la teinture alcoolique en provoque plus facilement l'expulsion.

Mode d'emploi

- ♦ Les baies fraîches et mûres se mangent crues : 10 à 25 g/jour. Vitamine C (bien séparer du calice qui donne une amertume). On dit qu'une cure annuelle de 30 à 40 baies le matin à jeun remplace une saison à Vittel ou est un adjuvant à une cure hydrominérale.
- ♦ Suc de baies : 30 à 60 g en potion.
- ♦ Infusion de baies sèches : 50 g/litre.
- ♦ Extrait aqueux : 0,20 à 0,40 g/jour.

ASPERGE

Asparagus

Liliacées

Asperge officinale

Habitat - Culture : assez répandue, souvent cultivée.

Parties utilisées : rhizome et baies.

Propriétés : toutes les espèces ont les mêmes propriétés. L'Asperge fait partie des cinq racines diurétiques (Ache, Asperge, Fenouil, Persil, Petit Houx). Elle est contre-indiquée dans les cas d'inflammation des voies urinaires. On l'utilise sous forme de décoction ou d'infusion.

Indications : œdème, rétention d'eau, obstruction de la rate et du foie.

Alimentation : les Asperges sauvages s'utilisent en condiments.

AUNÉE

Inula helenium

Astéracées (Composées)

Les Aunées constituent un genre comprenant de nombreuses espèces, la plus utilisée étant celle dont il s'agit ici : la Grande Aunée.

Noms régionaux : Énule campane, Œil de cheval, Aromate germanique, Canada, Panacée de Chiron, Hélénine, Lion, Astre de chien, Soleil vivace, Quinquina indigène.

Habitat - Culture : haies, prairies humides, fossés, bords des bois. Plante d'ancienne culture. Elle pousse jusqu'à 800 m. On ne la trouve pas en Provence ni dans les Pyrénées, elle est rare dans le Nord et l'Est.

Partie utilisée : racine.

Propriétés : calmante, expectorante ; cholagogue et cholérétique ; antivirale et bactéricide par son hélénine ; antifongique par son isomère (surtout dans l'*Inule racemosa*) ; vermifuge et emménagogue.

Indications

- ♦ Usage interne
 - Toux, bronchite, asthme, catarrhe pulmonaire.
 - Estomac paresseux, aigreurs d'estomac.
 - Fatigue, convalescence.
 - Affections hépato-biliaires, ictères.
 - Voies urogénitales.
 - Infections urinaires (néphrites et pyélonéphrites).
 - Elle est également utilisée dans les cures de démorphinisation.
- ♦ Usage externe : affections cutanées, démangeaisons.

Mode d'emploi

- ♦ Infusion : 20 à 40 g/litre. Boire 3 tasses/jour avant les repas (saveur aromatique).
- ♦ Décoction : 10 à 30 g/litre. Utilisée surtout en externe (saveur âcre).
- ♦ Vin : 50 à 80 g de racine/litre de vin. Laisser macérer pendant 8 jours. Boire 3 verres à bordeaux par jour avant les repas.
- ♦ Vermifuge pour les enfants : 1 à 5 g/jour.
- ♦ Usage vétérinaire : en poudre dans l'alimentation comme tonique, diurétique et expectorant.

BRUYÈRE

Calluna vulgaris

Éricacées

Noms régionaux : Bucane, Bérue, Péterolle, Brande, Grosse, Breuvée.

Habitat - Culture : on trouve les Bruyères dans les bois, les landes, les terrains sablonneux, incultes et arides. Dans le Midi de la France et en Corse, ce sont des arbrisseaux. Partout ailleurs, ce sont de petits arbustes. On rencontre la Bruyère dans pratiquement toute l'Europe, sauf sur les terrains très calcaires.

Partie utilisée : sommités fleuries.

Constituants : un tanin de l'arbutine (antiseptique urinaire).

Propriétés : diurétique puissant, antiseptique urinaire ; sédatif des voies urinaires ; antirhumatismal.

Indications : cystite avec pyurie, colibacillose, phosphaturie, albuminurie, oligurie, rhumatisme.

Mode d'emploi

- ♦ Usage interne : infusion : 30 g de sommités fleuries pour un litre d'eau.
- ♦ Usage externe : tannage des cuirs, coloration en brun (les draps) et en jaune avec de l'alun.

BUGRANE

Ononis spinosa

Fagacées (Légumineuses-Papilionacées)

Noms régionaux : Arrête-bœuf, Ononis épineux, Bougraine, Bougrande, Bouverande, Bougrate, Chaupoint, Tendron, Agaloussès, Herbe aux ânes.

Le nom vient du latin *boveretina* ou « arrête-bœuf ». Sur une vingtaine d'espèces, quelques-unes seulement sont utilisées.

Habitat - Culture : très répandue en France et en Europe. On la rencontre dans les pâturages arides, les prairies calcaires, les bords de chemins, dans les terrains argilo-calcaires, jusqu'à 1 500-1 800 m d'altitude.

Partie utilisée : racine.

Constituants : résines, pectines, un principe amer, acide citrique, sels minéraux.

Propriétés

- ♦ Usage interne : diurétique, astringent, apéritif.
- ♦ Usage externe : antiseptique.

Indications

- ♦ Usage interne : cystite, catarrhe de la vessie, albuminurie, prostatite.
- ♦ Usage externe : eczémas, prurits ; maux de gorge, angines.

Mode d'emploi

- ♦ Usage interne : décoction de la racine : 30 à 50 g/litre. Réduire au quart par ébullition. Boire froid et aromatisé (goût désagréable) dans la journée.
- ♦ Usage externe
 - Compresses sur les eczémas et prurits avec la même décoction que ci-dessus.

L'HERBORISTERIE

- Gargarismes (maux de gorge) ou bains de bouche (aphtes) : décoction de 3 g de racine de bugrane. Faire bouillir pendant 10 mn dans un demi-verre de vinaigre. Ajouter un verre d'eau.
- ♦ Autres utilisations
 - En Allemagne, les fleurs sont utilisées comme dépuratif.
 - Les sommités fleuries et les feuilles donnent un colorant brun rouge et jaune soufre avec de l'alun, vert avec un sulfate de fer.
 - Cuites à l'eau, salées, les jeunes pousses se servaient autrefois comme légume.
 - Dans l'Antiquité, on les mangeait en salade.

BUIS

Buxus sempervirens

Buxacées

Noms régionaux : Buis bénit, Bois bénit, Ozanne, Buis toujours vert, Guézette.

Habitat - Culture : expositions chaudes, terrain calcaire, sols secs et rocailleux, collines et basses montagnes du Midi, Europe centrale, méridionale, Asie occidentale, Afrique du Nord. Très souvent cultivé et taillé pour former de jolis buissons décoratifs.

Parties utilisées : feuilles, écorce.

Constituants : alcaloïdes, mucilage.

Propriétés

- ♦ Écorce : sudorifique, fébrifuge, dépuratif.
- ♦ Feuilles : purgatives.

Indications : fièvres (en particulier rebelles à la quinine), affections rhumatismales chroniques, goutte. Les feuilles fraîches sont purgatives.

Mode d'emploi

- ♦ Infusion ou décoction (accès de fièvre) : 30 g de feuilles ou de racine par litre d'eau. Faire réduire aux deux tiers. Ajouter du miel (goût très amer). Boire en deux ou trois fois.
- ♦ Dans un début de rhume, faire bouillir pendant un quart d'heure 60 g d'écorce dans un litre d'eau. Ajouter du miel et boire en plusieurs fois dans la journée.
- ♦ Contre les pellicules : faire macérer 50 g de feuilles fraîches finement hachées dans un litre et demi d'alcool à 45° pendant 10 à 15 jours. Filtrer. Ajouter éventuellement de l'essence de Lavande ou de Romarin. Faire une friction quotidienne.
- ♦ Purgatif : infusion de 30 à 60 g de feuilles fraîches ou 2 à 4 g de poudre de feuilles.

Attention ! Le Buis doit être scrupuleusement dosé car il peut devenir toxique, produire des vomissements, des diarrhées, des convulsions, des troubles respiratoires. Ne pas employer en cures prolongées. Son usage ne doit pas dépasser une semaine en temps séparée par une autre semaine sans prise.

BUSSEROLE

Arctostaphylos uva ursi

Éricacées

Noms régionaux : Raisin d'ours, Petit Buis, Buxerolle, Buisserolle, Arbousier traînant, Arbre aux fraises.

Habitat - Culture : originaire d'Asie du Nord et d'Amérique, on la rencontre dans les bois et les rochers de montagne dans toute l'Europe (sauf dans le Sud-Est), jusqu'à 2 400 m. Vastes tapis dans les bois de Pins, rocailles de haute montagne. Commune dans les Alpes, les Corbières, les Pyrénées, les Cévennes. Plus rare dans le Jura, très rare dans les Vosges et en Auvergne. Lieux secs, pierreaux et ombragés.

Partie utilisée : feuilles.

Constituants : tanins, flavonoïdes, matière minérale (2 à 3%), allantoïne.

Propriétés : diurétique, antiseptique, bactériostatique ; soulage les douleurs dues aux calculs.

Indications : inflammation des voies urinaires, prostatite, colibacillose rénale.

Mode d'emploi

- ♦ Infusion des feuilles : 20 g/litre d'eau. 3 à 4 tasses/jour. Très diurétique.
- ♦ Décoction : 30 g pour 180 ml d'eau. Ébullition (dissout mieux les principes actifs). Ajouter du miel. Peut être utilisée dans les problèmes d'inflammation de la vessie.
- ♦ Poudre (obtention de très bons résultats) : 2 à 8 g/jour.
- ♦ Dans les pays du Nord, les feuilles étaient employées pour le tannage des cuirs.

Attention ! À trop fortes doses ou avec des solutions trop concentrées, la Busserole peut causer la perte de l'appétit, des nausées et des vomissements (forte teneur en tanins).

CÉLERI (ACHE)

Apium graveolens

Apiacées (Ombellifères)

C'est l'« Ache » sauvage qui devient le « Céleri » cultivé, connu sous la forme de Céleri à côtes et Céleri-rave. Le Céleri cuit favorise la digestion, les feuilles fraîches s'utilisent comme celles de l'Ache sauvage dont il est question ici.

Noms régionaux : Ache des marais, Céleri sauvage, Céleri odorant, Persil des marais, Ache douce, Ache odorante.

Habitat - Culture : spontané sur les sols contenant du sel, le littoral marin. Europe occidentale, Afrique, Amérique du Sud.

Parties utilisées : racine, feuilles, graines.

Constituants : huile essentielle, surtout dans les feuilles et les graines.

Propriétés

- ♦ Usage interne : diurétique, détersif, carminatif, cholagogue.
- ♦ Usage externe : résolutif.

Indications

- ♦ Usage interne : hydropisies, rhumatisme, goutte, atonie digestive.
- ♦ Usage externe : contusions, ulcères, engorgements laiteux, engelures.

Mode d'emploi

- ♦ Usage interne
 - Diurétique : suc de feuilles : 30 à 60 g.
 - Fébrifuge : 120 à 200 g de suc de feuilles.
 - Dépuratif : « sirop des cinq racines » : 5 g de chacune des cinq racines (Céleri, Fenouil, Asperge, Persil, Petit Houx) dans un litre d'eau froide qu'on laisse macérer une demi-journée. Passer et remettre les racines dans le récipient avec 2 litres d'eau froide. Laisser infuser une demi-journée, passer et ajouter à la première infusion avec 2 kg de sucre. Faire chauffer à feu doux jusqu'à ce que le sucre soit fondu. 60 g de ce sirop chaque jour pendant 2 à 3 semaines.
 - Hydropisie, goutte, rhumatismes : décoction de 40 g de racine dans un litre d'eau. Faire bouillir 10 mn et boire en trois fois dans la journée.
 - Infusion conseillée contre les flatulences et le météorisme : 15 g de graines de céleri dans un litre d'eau. 3 tasses/jour après les repas de préférence.
- ♦ Usage externe
 - Feuilles fraîches pilées : contusions.
 - Suc frais en application sur les ulcères.
 - Décoction des feuilles et racines (50 à 100 g/litre d'eau).
 - En compresses (engorgements, œdèmes).

Remarque : on déconseille l'emploi de l'Ache ou Céleri dans les cas d'inflammation des reins.

CERISIER (GRIOTTIER)

Cerasus vulgaris/Prunus cerasus

Rosacées

Noms régionaux : Cerisier commun, Cerisier de Montmorency, Gobet, Amarelle.

Habitat - Culture : à l'état sauvage, le Griottier habite les régions du sud de la mer Caspienne, l'Iran, le Kurdistan, jusqu'au bord des Balkans. Il est maintenant cultivé et souvent naturalisé dans tout l'hémisphère Nord.

Parties utilisées : pédoncules.

Constituants : les fruits contiennent 10 à 15 % de sucres et sont riches en vitamine A (carotène). Les queues contiennent des flavonoïdes (d'où son action diurétique).

Plantes des reins

Propriétés : diurétique (sédatif des voies urinaires), laxatif, rafraîchissant.

Indications : insuffisance rénale, lithiases urinaires, arthritisme (rhumatisme goutteux).

Mode d'emploi

- ♦ Infusion : lorsque les pédoncules sont secs, les faire macérer 12 heures dans de l'eau froide. 30 g pour un litre d'eau.
- ♦ Décoction (dans les cas d'arthrite) : 30 g de queues de cerises pour un litre d'eau. Faire bouillir 10 mn. Boire dans la journée.
- ♦ Fortifiant : faire cuire des cerises fraîches dans du vin. Sucrer avant de servir.
- ♦ Liqueur de cerises : mettre 1 kg de cerises fraîches à macérer quelques heures dans 2 litres d'alcool et 250 g de sucre. Fermer hermétiquement. Passer et conserver en bouteille.

CHIENDENT

Agropyrum repens

Poacées (Graminées)

Noms régionaux : Froment rampant, Herbe aux chiens, Laitue de chiens, Vagon, Tranuge.

Habitat - Culture : très répandu dans les champs et les jardins (où il envahit tout le terrain). Jusqu'à 2 000 m.

Partie utilisée : rhizome.

Constituants : sels de potassium, mucilage, mannite.

Propriétés : diurétique, émollient, sudorifique, fébrifuge, dépuratif, rafraîchissant.

Indications : états fébriles, inflammation des voies urinaires et digestives, lithiase biliaire et urinaire.

Mode d'emploi

- ♦ On emploie de préférence la racine sèche.
- ♦ Diurétique et rafraîchissant : infusion de 40 g de racines dans un litre d'eau. 3 tasses/jour ou un petit verre toutes les deux heures dans les cas de fièvre.
- ♦ Dépuratif, rhumatismes, eczéma : décoction en deux temps. Faire bouillir 30 g de racines pendant 1 mn dans un litre d'eau. Rejeter l'eau qui est amère. Écraser le chiendent et le faire bouillir à nouveau dans 1,2 litre d'eau jusqu'à réduction à un litre. Ajouter 10 g de réglisse. Laisser refroidir et passer. Boire à volonté.
- ♦ Extrait aqueux : 4 à 5 g/jour.
- ♦ Suc frais de feuilles et tiges : 100 à 500 g/jour (dépuratif de printemps, décongestionnant du foie).
- ♦ Autrefois, la racine de chiendent était utilisée hachée et grillée comme succédané du café dans les régions pauvres.

ÉPILOBES

Epilobium

œnothéracées

Il existe au moins une quinzaine d'espèces d'Épilobes en France. Elles sont assez difficiles à différencier les unes des autres mais leurs propriétés sont les mêmes.

Les principales espèces rencontrées sont : *Epilobium angustifolium*, *Epilobium montanum*, *Epilobium tetragonum* et *Epilobium hirsutum*.

Les principales espèces utilisées en herboristerie sont : *Epilobium angustifolium*, *Epilobium roseum* et *Epilobium parviflorum*.

Les caractéristiques communes sont des fleurs roses ou rouges (quatre pétales, quatre sépales, huit étamines) et des fruits en forme de capsule quadrangulaire à quatre valves dont les graines qui en sortent sont surmontées d'une aigrette de soies.

EPILOBIUM ANGUSTIFOLIUM (OU CHAMERION ANGUSTIFOLIUM)

Noms régionaux : Épilobe en épi, Épilobe à feuilles étroites, Laurier de Saint-Antoine, Osier de Saint-Antoine, Antoinette, Fausse Lysimaque, Osier fleuri.

Description : plante vivace formant de grandes touffes (jusqu'à 2,50 m). On la reconnaît à ses feuilles éparses (elles sont opposées dans les autres espèces). Elle porte de belles grappes de fleurs qui la font apprécier comme ornement de jardin. On la rencontre un peu partout en France et dans l'hémisphère boréal.

EPILOBIUM MONTANUM

Épilobe des montagnes

Cette espèce est beaucoup plus petite que les autres, légèrement poilue, les fleurs sont rose pourpré, les feuilles ovales. On la rencontre dans les bois, les fossés, les vieux murs, les prés dans toute l'Europe et aussi en Asie.

EPILOBIUM ROSEUM

Épilobe rose

De taille moyenne, assez mince et poilue. Feuilles lancéolées, dentées et pétioolées, opposées. Fleurs blanches rayées de rose en grappes lâches. Se distingue des autres espèces par des feuilles à long pétiole. Répandue dans les jardins, l'Est de la France, l'Auvergne et dans toute l'Europe.

EPILOBIUM PARVIFLORUM

Épilobe à petites fleurs

Assez petite, poilue, à rosettes foliaires persistantes. Tiges érigées. Feuilles oblongues, étroites, à peine pétioolées, légèrement dentées, opposées ou verticil-

Plantes des reins

lées. Fleurs petites d'un rose pâle, en grappes lâches. On la rencontre au bord des ruisseaux, des marais, dans les terrains vagues et dans certains jardins. Commune dans toute l'Europe.

Parties utilisées : plante entière.

Constituants : tanin, mucilage, substances pectiques.

Propriétés : astringent, vulnéraire.

Indications : prostate, diarrhée ; en externe : aphtes.

Mode d'emploi

- ♦ Infusion (prostate) : 30 g d'épilobe dans un demi-litre d'eau. 2 tasses/jour (une le matin à jeun et une avant le coucher).
- ♦ Aphtes : décoction de 30 g de racine d'épilobe dans un litre d'eau. Bouillir 5 mn. Gargarismes.

GENÉVRIER

Juniperus communis

Cupressacées

Noms régionaux : Peteron, Peterot, Genipre, Piket.

Habitat - Culture : clairières, friches ensoleillées, landes, pâtures de la plaine en montagne. Commun dans toute la France et l'hémisphère Nord. Les graines sont répandues par le coq de bruyère et la gélinotte.

Parties utilisées : baies, sommités fleuries, extrémité des rameaux, cendres. On utilise plus souvent les baies que le reste de la plante, plus par habitude que pour une raison précise.

Constituants : dans les baies : une essence, sucres, résine, pectine, une substance amère, huile essentielle.

Propriétés

- ♦ Usage interne : diurétique, stomachique, sudorifique, carminatif.
- ♦ Usage externe : résolutif, anti-névralgique.

Indications

- ♦ Usage interne : hydropisie, albuminurie, asthme, rhumatismes, migraines digestives, mauvaise haleine.
- ♦ Usage externe : affections cutanées (ulcères atoniques, plaies rebelles) ; engorgements articulaires ; lumbago, rhumatisme, névralgies, sciatique.

Mode d'emploi

- ♦ Hydropisie : faire une tisane avec du chiendent, de la barbe de maïs, de la reine des prés et du sureau. Une c. à s. de chaque plante par litre d'eau. Ajouter une poignée de baies de genièvre fraîches si possible et réaliser une infusion, puis une macération de 60 mn. Boire dans la journée.
- ♦ Élixir de genièvre (diurétique) : 75 g de baies de genièvre dans un litre de vin blanc. Laisser macérer une semaine. Filtrer et boire 3 petits verres par jour.
- ♦ Maux d'estomac, digestion difficile : mâcher longuement quelques baies de

L'HERBORISTERIE

genièvre après le repas.

- ♦ Lotion pour frictions dans les rhumatismes, lumbagos, etc. : faire macérer 10 jours dans 100 g d'alcool à 60° 10 g de baies de genièvre hachées. Passer et mettre en bouteille. Bien boucher.
- ♦ Le bois de genièvre peut être utilisé en décoction : il est sudorifique, diurétique et se conseille pour soigner les rhumatisants, les goutteux, les malades atteints d'eczéma et d'autres maladies cutanées. 50 g/litre d'eau. Boire 2 tasses/jour.
- ♦ Les cendres peuvent être utilisées en infusion ou macérées dans du vin blanc, prises dans la nourriture pour améliorer la sécrétion urinaire ou soigner les phlébites (avec marron d'Inde, sauge et vigne rouge).
- ♦ Les baies sont bien sûr utilisées comme condiment très connu dans la choucroute.
- ♦ Le gin s'obtient en distillant les baies fermentées par macération des baies dans de l'eau de vie de grain. (On peut faire un grog avec une cuillère à café de gin dans une tasse d'eau chaude sucrée dans les digestions lentes : boire après le repas.)

Précaution : le genièvre ne doit pas être pris de façon régulière par les personnes dont les reins sont facilement irrités.

MAÏS

Zéa Mays

Poacées (Graminées)

Noms régionaux : Blé de Turquie, Blé d'Inde, Blé d'Espagne, Gaude.

Habitat - Culture : du domaine de l'agriculture. On pense que le Maïs pousse à l'état naturel en Inde, mais ce n'est pas prouvé.

Parties utilisées : stigmates (cheveux ou barbe de maïs : filaments roussâtres qui sortent des épis).

Constituants : mannite, potassium, calcium, glucose, maltose, hydrocarbures saturés, stéarols, acide oléique, linoléique, stéarique, palmitique.

Propriétés : diurétique, sédatif des voies urinaires, fluidifiant biliaire, cholagogue et cholérétique, hypotenseur léger.

Indications : lithiases urinaires (urique, phosphorique, oxalique), néphrites, cystites, albuminurie.

Mode d'emploi : décoction (diurétique) : 30 g de barbes de maïs à faire bouillir pendant un quart d'heure dans 2 litres d'eau. Boire 3 à 5 tasses/jour.

PALIURE

Paliurus spina Christi

Rhamnacées

Noms régionaux : Épine du Christ, Argalon, Porte-chapeaux, Capelets.

Habitat - Culture : commun dans toute l'Europe méridionale, dans les lieux incultes et rocaillieux, les talus, de préférence sur sol calcaire. On le trouve également dans l'Ouest de l'Asie. C'est un arbrisseau décoratif, utilisé surtout pour faire des haies impénétrables.

Partie utilisée : fruits.

Constituants : dérivés flavoniques.

Propriétés : astringent, diurétique, hypocholestérolémiant.

Indications : prostatite.

Mode d'emploi

- ♦ S'utilise souvent en mélange, avec les plantes de la prostate et du cholestérol.
- ♦ Les racines et les feuilles sont également employées contre le catarrhe et la diarrhée.

PILOSELLE

Hieracium Pilosella

Astéracées (Composées)

Noms régionaux : Épervière, Oreille de rat, Oreille de souris, Piloselle de rat.

Habitat - Culture : commune dans de nombreuses régions tempérées, assez rare en région méditerranéenne. Elle aime les endroits secs, les rocaillies, les bruyères, les clairières, le bord des chemins, les coteaux arides.

Parties utilisées : plante entière.

Constituants : flavonoïdes.

Propriétés : diurétique, astringent, vulnérable.

Indications : tous les problèmes rénaux, cystite, albuminurie, dyspnée.

Mode d'emploi

- ♦ Infusion : 100 g pour un litre d'eau. Infuser 30 mn. Boire 3 tasses/jour.
- ♦ Extrait fluide : 2 à 4 g/jour.
- ♦ En externe : le suc est utilisé dans les inflammations des yeux et les feuilles fraîches peuvent être appliquées sur les plaies et les ulcères.

PISSENLIT

Taraxacum dens leonis

Astéracées (Composées)

Noms régionaux : Dent de lion, Couronne de moine, Florion d'or, Coq, Chopine, Cochet, Cochonnet, Taupinet, Liondent, Laitue des chiens, Groin de porc, Chicorée.

L'HERBORISTERIE

Habitat - Culture : on le rencontre à peu près partout en Europe, en Asie, Afrique et Amérique boréales, jusqu'à 2 000 m. Préfère les lieux humides.

Parties utilisées : racine, feuilles, suc frais.

Constituants

- ♦ Racine : fructosanes, éléments minéraux.
- ♦ Feuilles : flavonoïdes, éléments minéraux.

Propriétés

- ♦ Usage interne : diurétique, dépuratif, cholagogue, stomachique.
- ♦ Usage externe : détersif.

Indications

- ♦ Usage interne : rétention d'urine, rétention d'eau, insuffisance hépatique, jaunisse, maladies de la peau.
- ♦ Usage externe : ulcères, inflammation des paupières.

Mode d'emploi

- ♦ Dépuratif de printemps, calculs biliaires : en décoction 100 g de racines de pissenlit pour un litre d'eau. Faire bouillir 5 mn et boire 3 tasses/jour. Ou en infusion : 25 g de feuilles de pissenlit dans un litre d'eau. Laisser refroidir et passer. Un petit verre le matin à jeun.
- ♦ Calculs rénaux : presser des pissenlits frais dans un linge pour faire sortir le suc blanc. On peut sucrer un peu car le goût est amer. 20 à 30 g/jour.
- ♦ Les jeunes feuilles font une salade tonique et dépurative qui se marie bien avec l'huile de noix, dans son rôle dépurateur.
- ♦ Le suc frais s'utilise également sur les ulcères et les inflammations des paupières et les taches de rousseur.
- ♦ La racine de pissenlit est assez souvent torréfiée et ajoutée à celle de la chicorée.
- ♦ On peut réaliser une excellente confiture avec les fleurs de pissenlit, qui a la couleur du miel.

POIREAU

Allium porrum

Liliacées

Noms régionaux : Porion, Porgeon, Poreau, Porai.

Parties utilisées : bulbe et feuilles.

Constituants : mucilage (arabane et paectine), méthyl et cycloaliine, sels minéraux, acide phosphorique sous forme de Mg (système nerveux), vitamines B et C.

Propriétés

- ♦ Usage interne
 - Diurétique, résolutif, bactériostatique.
 - Stimule l'activité digestive de l'intestin.
 - Baisse la pression sanguine.
 - Régénère le sang (teneur en Fer importante).

Plantes des reins

- Calmant (Mg).
- Régénérateur de la peau (vitamine B).
- Consolide les os.
- ♦ Usage externe : émollient, résolutif.

Indications

- ♦ Usage interne : arthritisme, dyspepsie, obésité, lithiase, artériosclérose, maladies cardiaques et rénales, constipation, colites.
- ♦ Usage externe : maux de gorge et angines ; lombagos ; enflures rhumatismales et goutteuses ; abcès et panaris.

Mode d'emploi

- ♦ Usage interne
 - Le poireau dans la cuisine, jus de poireau, bouillon de poireau.
 - Décoction de graines (10 g/litre) dans du vin blanc : lithiase, dysurie, strangurie.
- ♦ Usage externe
 - Pilé avec du miel contre les ulcères.
 - Cataplasme : bouilli avec du vinaigre ou cuit et saupoudré de poivre dans les maux de gorge et les angines.
 - Cuit dans du lait : contre les ulcères suppurants ou non, les enflures rhumatismales, les lombagos.
 - Cuit tel quel et écrasé ou le jus mélangé avec de la farine ou de la mie de pain : pour faire mûrir les abcès et les panaris.
 - Cataplasme cuit au four et pilé, mélangé à du saindoux (abcès, panaris).
 - Lavements émollients contre la constipation par embarras du gros intestin.
 - Bains contre les hémorroïdes.
 - Le jus de poireau mélangé en parties égales avec du lait ou de la crème est utilisé contre les dartres et les maladies de la peau.
 - Cors et durillons : appliquer une décoction de poireaux dans du vinaigre pendant 24 h.
 - Constipation des nourrissons : introduire un tout petit poireau dans l'anus ; le bébé est rapidement soulagé.

SUREAU

Sambucus nigra

Caprifoliacées

Noms régionaux : Sambu, Hautbois.

Habitat - Culture : Europe moyenne, bois clairs, murs, haies, endroits frais jusqu'à 1 000 m.

Parties utilisées : seconde écorce (de branches d'un ou deux ans), fleurs, baies, feuilles.

Constituants : nitrate de potasse (une des plantes les plus riches), alcaloïde, glucoside, mucilage, vitamine C, rutoside.

Propriétés

- ♦ Baies : purgatif, antirhumatismal.
- ♦ Seconde écorce : diurétique, laxatif, antirhumatismal, dissolvant des calculs.
- ♦ Fleurs : sudorifique, diurétique, dépuratif, galactogène.

Indications

- ♦ Baies : constipation, névralgies.
- ♦ Seconde écorce : rhumatisme, néphrites, lithiase urinaire ; tous les cas de rétention liquidienne de l'organisme.
- ♦ Fleurs : rhumes, bronchite, asthme ; rhumatisme ; fièvres éruptives, rougeole, scarlatine (favorise l'éruption) ; affections oculaires ; affections rénales, cystites ; tous les problèmes de peau.

Mode d'emploi

- ♦ Usage interne
 - Baies : 20 à 30 g de suc le matin (constipation, névralgies).
 - Seconde écorce : décoction (goutte, rétention liquidienne).
 - Extrait aqueux.
 - Fleurs : infusion (bronchite, rhumatismes, fièvres éruptives).
- ♦ Usage externe : infusion pour compresses adoucissantes et bains chauds pour engelures. Bains d'yeux pour les affections oculaires, l'eczéma des paupières.

VERGE D'OR

Solidago virga aurea

Astéracées (Composées)

Noms régionaux : Verge dorée, Herbe des Juifs, Solidage des bois.

Habitat - Culture : commune en Europe, en Afrique, en Amérique et dans le Nord de l'Asie. Elle recherche les lieux secs, les rocailles, les pâturages, les dunes. Elle est parfois cultivée.

Parties utilisées : sommités fleuries et racine.

Constituants : saponosides, flavonoïdes.

Propriétés : diurétique, digestif, calmant.

Indications : calculs rénaux, colibacilurie, albuminurie.

Mode d'emploi

- ♦ Infusion : 4 c. à s. de plante dans un litre d'eau. Infuser 30 mn. Boire 3 bols/jour.
- ♦ Décoction (de racine éventuellement) : 10 à 50 g dans un litre d'eau. 3 tasses/jour.
- ♦ En externe : gargarismes de l'infusion dans les maux de gorge, en bains de bouche contre les aphtes et stomatites. Feuilles et fleurs hachées sur les plaies, ulcères, tumeurs.

10. PLANTES DU SYSTÈME HORMONAL

ACHILLÉE MILLEFEUILLE

Achilea millefolium

Astéracées (Composées)

Noms régionaux : Herbe à la coupure, Herbe des charpentiers, Saigne-nez, Herbe de la Saint-Jean, Herbe des Saint-Joseph, Sourcil de Vénus, Herbe des militaires, Herbe aux cochers, Reine des prés.

Habitat - Culture : prairies, cultures, chemins, fossés, jardins, de la plaine à la haute montagne en France. On la rencontre aussi dans toute l'Europe et dans une partie de l'Asie.

Parties utilisées : sommités fleuries et feuilles.

Constituants : tanin, inuline, mucilages, résines, une essence bleu vert, progestérone like.

Propriétés

- ♦ Usage interne : tonique amer, antihémorroïdaire, emménagogue, hémostatique, vulnéraire.
- ♦ Usage externe : anti-inflammatoire, résolutif.

Indications

- ♦ Usage interne : atonie digestive, hypertrophie du foie et insuffisance biliaire (par sa résine amère), système circulatoire, hémoptysie, hémorragies, hémorroïdes, incontinence d'urine. Hémorroïdes : c'est une de ses actions les plus connues.
- ♦ Usage externe : plaies non saignantes, hémorroïdes. *Remarque* : il ne semble pas bon de l'utiliser sur des plaies ouvertes, qu'elle risque d'irriter.

Mode d'emploi

- ♦ Infusion : 40 g/litre mais, s'abîmant vite (elle noircit et perd son arôme), il faut donc n'en préparer que de petites quantités.
- ♦ Vin dans les mêmes proportions.
- ♦ Suc frais pour applications externes.
- ♦ Injections d'infusion contre les leucorrhées.
- ♦ Lavement contre les saignements infectés ou non du rectum.
- ♦ Décoction : 50 g/litre pour faire des lavements, des lotions, des bains.
- ♦ Pommade : mélanger en quantités égales du suc frais, du saindoux ou de la cire et de l'huile.
- ♦ Teinture : 1 c. à s./jour.
- ♦ Huile essentielle : contre les rhumatismes et les névralgies.

L'HERBORISTERIE

Précaution : quand on cueille cette plante, il peut se produire des inflammations cutanées chez les personnes sensibles et les enfants.

Croyance : cette plante servait autrefois à jeter des sorts, d'où son surnom d'*Ortie du diable*.

ALCHÉMILLE

Alchemilla vulgaris

Rosacées

Noms régionaux : Pied de Lion, Manteau de Notre-Dame, Manteau ou Mantelet des dames, Patte de lapin, Porte rosée, Sourbeirette.

Habitat - Culture : pâturages humides, prés, bois, éboulis. Dans toute l'Europe.

Parties utilisées : toute la plante mais surtout la racine.

Constituants : principe amer, tanin 8%, résine ; action progestérone like.

Propriétés

- ♦ Usage interne : astringent, stomachique, hémostatique.
- ♦ Usage externe : cicatrisant des plaies, antiprurugineux.

Indications

- ♦ Usage interne : hémorragies, leucorrhées, dysménorrhées, prévention des fibromes. On lui conférait des propriétés très nombreuses qui en faisait une panacée pour le soin des organes féminins et qui facilitait l'accouchement.
- ♦ Usage externe : plaies, prurit vaginal, inflammation de la peau.

Mode d'emploi

- ♦ Infusion : 5 c. à s. pour un litre d'eau. Infusion : 10 mn.
- ♦ Vin d'alchémille : 60 g de racine dans un litre de bon vin. Un verre avant les repas.
- ♦ Usage externe : décoction de 100 g de racine par litre d'eau.

Histoire : les alchimistes recueillaient la petite goutte de rosée qui persiste à l'intérieur de la feuille (pour la préparation de la « pierre philosophale »), d'où son nom d'*Alchémille*.

ARMOISE

Artemisia vulgaris

Astéracées (Composées)

Noms régionaux : Artemise, Herbe ou Fleur de la Saint-Jean, Couronne de Saint-Jean, Tabac de Saint-Pierre, Herbe de feu, Herbe aux cent goûts.

Habitat - Culture : c'est une plante commune dans les lieux incultes de toute l'Europe et de tout l'hémisphère Nord. On la trouve surtout sur les sols riches en nitrates, aux abords des villages, dans les cours et sur les places, sur les décombres, les terrains vagues, les alluvions et les rives, le long des haies de voies ferrées.

Plantes du système hormonal

Parties utilisées : feuilles, sommités fleuries, racine.

Constituants : mucilage, tanin, résine, de l'inuline, une substance amère et une huile essentielle avec des traces de thuyone.

Propriétés : emménagogue, tonique, digestif.

Indications : dysménorrhées, aménorrhées, troubles de la formation, vertiges.

Mode d'emploi

- ♦ Infusion des sommités fleuries.
- ♦ Vin des sommités fleuries.
- ♦ Suc frais (contre l'aménorrhée).
- ♦ Extrait aqueux.
- ♦ Teinture de suc frais.
- ♦ Bains de plante fraîche.
- ♦ Lavements.

FRAMBOISIER

Rubus idaeus

Rosacées

Noms régionaux : Ronce framboisier, Ronce du mont Ida, Ambre.

Habitat - Culture : on la rencontre dans toute l'Europe, en Asie, en Afrique du Nord. Clairières, buissons, forêts claires, montagne et jardins.

Parties utilisées : feuilles (fruits et fleurs).

Constituants : tanins, acides organiques, flavonoïdes.

Propriétés : astringent, rafraîchissant, diurétique.

Indications

- ♦ Usage interne : règles douloureuses, nervosité.
- ♦ Usage externe : inflammations oculaires, affections de la gorge.

Mode d'emploi

- ♦ Usage interne
 - Infusion de feuilles : nervosité, diarrhée.
 - Teinture mère : règles douloureuses.
 - Sirop tonique et rafraîchissant : 500 g de framboises mûres, 500 g de vinaigre de vin.
 - Autre recette : écraser les fruits. Laisser fermenter 5 jours. Passer en exprimant. Ajouter 700 g de sucre pour 500 g de jus. Chauffer à feu doux jusqu'à ce que le sucre soit fondu. Ne pas laisser cuire.
- ♦ Usage externe
 - Décoction en gargarismes (maux de gorge) ou
 - Compresses sur dartres et inflammations oculaires.

LAMIER BLANC

Lamium album

Lamiacées (Labiées)

Noms régionaux : Ortie blanche, Ortie morte, Pied de poule, Marachemin, Archangélique, Lamion, Fausse Ortie, Ortie folle.

Habitat - Culture : on la rencontre partout où pousse l'Ortie piquante : bord des chemins, clairières, décombres, vergers, haies. Répandue dans toute l'Europe jusqu'à 2 200 m (sauf Méditerranée).

Parties utilisées : plante entière, sommités fleuries.

Constituants : tanin (plus de 10%), saponine, glucoside, flavonoïdes, une huile essentielle.

Propriétés

- ♦ Usage interne : astringent, décongestif, tonique.
- ♦ Usage externe : hémostatique, résolutif, vulnéraire.

Indications

- ♦ Usage interne
 - Plante spécifique des troubles féminins : leucorrhée, métrorragie, aménorrhée, métrite, vaginite, pertes blanches, cystite, etc.
 - Prostate.
- ♦ Usage externe : hémorroïdes, soin des cheveux.

Mode d'emploi

- ♦ Usage interne
 - Infusion : 10 à 30 g dans un litre d'eau.
 - Poudre : 1 à 3 pincées dans les aliments (dépuratif).
 - Teinture : leucorrhées, métrorragies.
 - Anémie : on peut mélanger à parts égales Lamier blanc et Ortie piquante.
- ♦ Usage externe
 - Infusion : 50 à 100 g/litre en compresses.
 - Lotion pour les cheveux.
 - Les jeunes feuilles sont préparées comme les épinards.

NÉNUPHARS

Nymphéacées

NÉNUPHAR BLANC

Nymphaea alba

Noms régionaux : Grand Nénuphar, Lis d'eau, Lis des étangs, Volant d'eau, Lunifa, Laches, Plat-plat, Bouteille.

Habitat - Culture : certaines régions d'Asie (Inde, Asie Mineure, Caucase), la plus grande partie de l'Europe, à peu près partout en France sur les eaux calmes.

Plantes du système hormonal

Parties utilisées : fleurs et rhizome.

Constituants : tanin, résine, amidon.

Propriétés

- ♦ Rhizome : basalmique, astringent.
- ♦ Fleurs : narcotique, sédatif nerveux, anaphrodisiaque.

Indications

- ♦ Rhizome : dysenterie, leucorrhées.
- ♦ Fleurs : insomnies, éréthisme génital, troubles nerveux.

Mode d'emploi

- ♦ Infusion de fleurs : 30 à 50 g/litre d'eau. 3 tasses/jour.
- ♦ Teinture : 20 à 25 gouttes/jour.

NÉNUPHAR JAUNE

Nuphar luteum (Nymphaea lutea)

Noms régionaux : Jaunet d'eau, Plateau, Aillout d'eau.

Description : identique au Nénuphar blanc, mais fleurs grandes et jaunes, isolées.

Habitat - Culture : commun dans toute l'Europe, sauf dans la région méditerranéenne. Orient, Sibérie.

Partie utilisée : rhizome.

Constituants - Propriétés - Indications - Mode d'emploi : identiques au Nénuphar blanc.

Remarque : deux autres plantes sont confondues avec des Nénuphars :

- le Limnanthème à fleurs jaune d'or (Ménianthacée) appelé *Petit Nénuphar* ;
- l'Hydrocharis ou Morrène, appelé également *Petit Nénuphar*.

RENOUÉE DES OISEAUX

Polygonum aviculare

Polygonacées

Noms régionaux : Centinode, Trainasse, Tirasse, Herbe à cochon, Corrigiole, Herniolle, Crépinette, Achée, Sanguinaire, Herbe aux panaris, Herbe des saints innocents, Lie-glance, Tire-godet, Avisculaire, Herbe à cent nœuds, Langue de passereau, Trame, Fausse senille.

Habitat - Culture : on la rencontre dans le monde entier. Comme toutes les polygonacées, elle fréquente les terrains vagues, les terres cultivées, les endroits humides.

Parties utilisées : toute la plante.

Constituants : anthraquinones, résine, cire, mucilages, un peu d'huile essentielle, silice (0,13 à 0,68% suivant les saisons, dont 0,05-0,02 de silice soluble) ; dans la plante sèche : 0,85 à 1,5% dont 0,09 à 0,24 de silice soluble. Le taux est

L'HERBORISTERIE

maximum fin octobre qui est donc le moment propice de cueillette, celle-ci étant, bien sûr, conseillée pour les plantes de terrains siliceux.

Propriétés : astringente, hémostatique laxative. Graines : émétiques et purgatives.

Indications

- ♦ Usage interne : diarrhées, épistaxis, hémorragies utérines ; diurétique, lithiases, maladies de vessie.
- ♦ Usage externe : plaies et blessures, inflammations.

Mode d'emploi

- ♦ Usage interne
 - Décoction astringente : 30 g/litre (plante entière avec racine).
 - Vin : même concentration.
 - Lavement antidiarrhéique : même concentration.
- ♦ Usage externe
 - Suc dilué sur les inflammations.
 - Suc frais seul ou mêlé à du vin rouge : épistaxis.

SAUGE OFFICINALE

Salvia officinalis

Lamaciées (Labiées)

Noms régionaux : Herbe sacrée, Thé d'Europe, Thé de Grèce, Thé de Provence, Grande Saugue.

Habitat - Culture : spontanée dans la région méditerranéenne et la moitié sud de la France, au-dessous de 800 m. Elle est cultivée dans de nombreux jardins de toutes les régions, mais elle craint les gelées.

Parties utilisées : feuilles et sommités fleuries.

Constituants : une huile essentielle riche en thuyone et pinène ; des tanins, du mucilage, flavonoïdes, œstrogène like.

Propriétés

- ♦ Usage interne : tonique, emménagogue, antispasmodique, régulateur vasosympathique, antisudoral, astringent et antiseptique intestinal, hypoglycémiant, ocytocique (facilite l'accouchement).
- ♦ Usage externe : antiseptique, vulnéraire, résolutif.

Indications

- ♦ Usage interne : fatigue, convalescence, asthénie, neurasthénie ; dysménorrhées, aménorrhées, ménopause, préparation à l'accouchement ; sueurs nocturnes, hypersudation ; diabète ; hypotension ; dyspepsie ; asthme.
- ♦ Usage externe : leucorrhées ; aphtes, stomatites, angines, laryngites, névralgies dentaires ; asthme ; plaies atones ; piqûres d'insectes, de guêpes ; contusions, blessures.

Mode d'emploi

- ♦ Usage interne
 - Infusion : 15 à 30 g de feuilles pour un litre d'eau. Boire 2 ou 3 tasses dans la journée. Pour les sueurs nocturnes : une tasse au coucher.
 - Teinture mère.
 - Extrait fluide.
 - Huile essentielle (à très faible dose).
 - Vin de sauge : laisser infuser 30 mn 80 g de feuilles de sauge dans un litre de bon vin bouillant. Sucre. Filtrer. Prendre 3 c. à s./jour. Fortifiant.
- ♦ Usage externe
 - Bain de sauge fortifiant : faire une infusion avec 4 c. à s. de sauge dans un litre d'eau. Laisser bouillir 5 mn et ajouter l'infusion à l'eau du bain.
 - Injections vaginales contre les leucorrhées.
 - Bains de bouche pour aphtes, angines, etc.

TORMENTILLE

Potentilla tormentilla

Rosacées

Noms régionaux : Potentille officinale, Herbe au Diable, Herbe de Sainte-Catherine, Blodrot, Tormentille droite, Tormentille tubéreuse.

Habitat - Culture : commune dans presque toute l'Europe (sauf région méditerranéenne). Elle aime les terrains siliceux, prés, bois, bruyères, jusqu'à 2 200 m.

Partie utilisée : racine.

Constituants : tanins (20-25%).

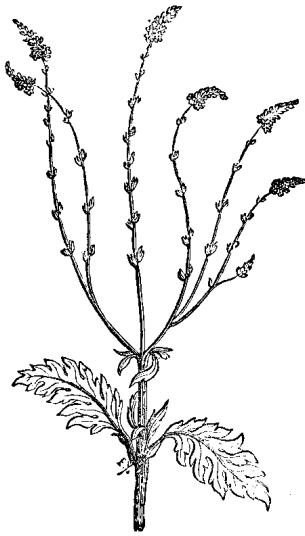
Propriétés : astringent, antitumoral, tonique, hémostatique.

Indications

- ♦ Usage interne : tumeurs d'origine hormonale, diarrhées, dysenterie, leucorrhées, hémorroïdes.
- ♦ Usage externe : maux de gorge, leucorrhées, hémorroïdes.

Mode d'emploi

- ♦ Usage interne
 - Décoction : 20 à 30 g de racine par litre d'eau. 3 tasses/jour.
 - Poudre : 1 à 4 g/jour.
- ♦ Usage externe
 - Décoction de 30 à 80 g/litre d'eau.



Verveine

11. PLANTES DU SYSTÈME NERVEUX

ASPÉRULE ODORANTE

Asperula odorata

Rubiacées

Noms régionaux : Reine des bois, Hépatique odorante, Hépatique étoilée, Petit Muguet, Muguet des dames, Thé suisse, Belle étoile.

Habitat - Culture : bois argileux, sous-bois de hêtres surtout. Commune dans presque toute la France (sauf le Nord), l'Europe, l'Asie occidentale et l'Afrique du Nord, jusqu'à 1 600-1 800 m.

Parties utilisées : plante entière, sommités fleuries.

Constituants : coumarine, anthraquinones, vitamine C, une substance amère.

Propriétés

- ♦ Usage interne : antispasmodique, calmant du système nerveux, stimulant hépatique, antiseptique urinaire.
- ♦ Usage externe : calmant, vulnéraire, antiseptique.

Indications

- ♦ Usage interne : nervosité, émotivité ; insomnie des enfants et des adultes ; hépatisme, ictère.
- ♦ Usage externe : troubles hépatiques.

Mode d'emploi

- ♦ Usage interne
 - Infusion : 30 à 50 g/litre d'eau. Infusion légère car, au-delà de 10 mn, la plante dégage une amertume désagréable.
 - Vin de mai : 60 g de sommités fleuries d'aspérule, 60 g de sucre. Laisser macérer la plante pendant quinze jours dans un litre de bon vin sucré. Filtrer et mettre en bouteille. Ce vin est réputé bon pour les troubles hépatiques et cardiaques et pour redonner la joie de vivre...
- ♦ Usage externe
 - Injections chaudes contre les leucorrhées.
 - Cataplasmes chauds dans les affections hépatiques.

BALLOTE FÉTIDE

Ballota foetida

Lamiacées (Labiées)

Noms régionaux : Ballote noire, Ballote puante, Marrube noir, Marrube fétide, Marrubin.

Habitat - Culture : presque toute l'Europe, rues des villages, pieds de murs, décombres, lieux incultes, bords des chemins, haies, etc.

Parties utilisées : toute la plante (tige fleurie).

Propriétés : antispasmodique, calmante, emménagogue, vermifuge.

Indications

- ♦ Médicament très efficace sur le système nerveux : spasmes nerveux, anxiété.
- ♦ Incontinence d'urine par nervosité.
- ♦ Toux quinteuses, d'irritation.

Mode d'emploi

- ♦ Infusion : 20 à 30 g/litre d'eau. 3 tasses/jour avant les repas.
- ♦ Teinture : 3 c. à c./jour.
- ♦ Insomnies : 1 c. à c. le soir au coucher.

BASILIC

Ocimum basilicum

Lamiacées (Labiées)

Noms régionaux : Pistou, Basilic romain, Herbe royale, Herbe du roi, Grand Basilic, Basilic aux sauces, Oranger des savetiers.

Habitat - Culture : originaire de l'Inde, cette plante est cultivée dans la région méditerranéenne depuis le Moyen Âge.

Parties utilisées : feuilles et sommités fleuries.

Constituants : une huile essentielle (cinéol, linalol, estragol, camphre) et tanin.

Propriétés : stomachique, antispasmodique, équilibrant nerveux, galactogène.

Indications : migraines digestives et nerveuses, insomnies digestives et nerveuses, atonie des voies digestives ; flatulences, borborygmes, coliques ; allaitement.

Mode d'emploi

- ♦ Usage interne
 - Bien sûr, il est bon de l'utiliser abondamment comme condiment aromatique, frais sur les salades, dans les sauces, etc.
 - Infusion de la plante entière : migraines digestives.
 - Un peu d'huile essentielle sur un morceau de sucre (ou miel) combat les spasmes gastriques nerveux.
- ♦ Usage externe
 - Bain calmant, gargarismes contre les aphtes et les inflammations buccales.
 - Le basilic en pots sur les balcons a la réputation de chasser les moustiques.

Recette

- ♦ *Vin au basilic* : mettre à macérer pendant 3 jours dans un litre de bon vin blanc une poignée de fleurs et feuilles de basilic hachées grossièrement. Sucre à votre goût avec un sirop de sucre refroidi. Servir en apéritif.

ESCHSCHOLTZIA

Eschscholtzia californica

Papavéracées

Noms régionaux : Pavot de Californie.

Habitat - Culture : spontanée en Californie, elle a été introduite en France vers 1790. Elle est depuis très cultivée comme ornement de jardin.

Parties utilisées : plante entière, racine.

Constituants : nombreux alcaloïdes, une huile essentielle.

Propriétés : calmant, somnifère, analgésique.

Indications : nervosité, insomnie, céphalées violentes, sommeil des enfants et maladies infantiles.

Mode d'emploi : infusion : de 3 à 5 g de plante par jour.

LAVANDE

***Lavandula officinalis* (ou *vera*)**

Lamiacées (Labiées)

Il existe en France trois espèces de Lavandes qui possèdent les mêmes propriétés médicinales.

Lavandula officinalis

Autres noms : Lavande commune, Lavande vraie, Lavande femelle, Nard d'Italie, Faux Nard, Garde-robe.

Elle forme de petits buissons de 30 à 60 cm. Rameaux simples touffus, aux feuilles vert cendré, étroites, coriaces, et petites fleurs à calice bleuâtre, strié, à corolle bleue ou violette. Odeur suave et pénétrante. Elle est spontanée en France, sur les coteaux calcaires ensoleillés et on la cultive sur de grandes surfaces dans le Sud.

***Lavandula latifolia* (ou *spica*)**

Autres noms : Lavande aspic ou Grande Lavande, Lavande branchue, Lavande mâle, Spic, Espider, Espido, Aspic, Spiconard commun.

Sous-arbrisseau un peu plus grand que *Lavandula officinalis* et qui pousse un peu moins haut (jusqu'à 1 000 m). Tiges ramifiées jusqu'à un mètre de hauteur. Feuilles oblongues, épis grêles et lâches de petites fleurs bleues ou violettes. Odeur nettement camphrée.

Lavandula stoechas

Autres noms : Lavande stéchas ou stéchade, Stoechade, Stéchas d'Arabie,

L'HERBORISTERIE

Lavande des îles d'Hyères.

Espèce du littoral méditerranéen. Tiges de 20 à 40 cm. Feuilles grisâtres, tomenteuses. Elle se distingue facilement des deux premières par ses fleurs en gros épis denses, petites, de couleur pourpre violacé foncé, surmontées d'une touffe de bractées violettes. Odeur légèrement camphrée, fortement aromatique. Elle vit sur les terrains siliceux.

Il existe également un hybride, le Lavandin, qui se rencontre dans les zones communes de végétation spontanée de Lavande vraie et d'aspic. On le cultive pour ses qualités odorantes et sa robustesse.

Parties utilisées : sommités fleuries.

Constituants : une huile essentielle, coumarine, acides-phénols. L'huile essentielle de Lavande aspic contient en plus du camphre, du camphène.

Propriétés

- ♦ Usage interne : antispasmodique (surtout l'huile essentielle), cholérétique et cholagogue, antiseptique intestinal, stimulant, vermifuge.
- ♦ Usage externe : vulnéraire, cicatrisant, antitoxique (surtout l'huile essentielle).

Indications

- ♦ Usage interne : troubles du foie et de la rate, nervosité, migraines, maux de tête, infections intestinales, insuffisance biliaire.
- ♦ Usage externe : rhumatisme, goutte, contusions, ecchymoses, plaies.

Mode d'emploi

- ♦ Usage interne
 - Infusion : 40 g/litre d'eau. 3 ou 4 tasses/jour.
 - Huile essentielle : 3 à 9 gouttes/jour.
 - Alcoolature : 3 ou 4 g/jour.
- ♦ Usage externe
 - Frictions d'huile essentielle sur le thorax dans les maladies pulmonaires (associée à Eucalyptus).
 - Gargarisme : une goutte d'huile essentielle dans un peu d'eau.
 - Plaies, blessures, contusions, etc. : quelques gouttes d'huile essentielle sur la partie souffrante.
 - Injections : 15 g/litre et 2 ou 3 gouttes d'essence contre la leucorrhée.
 - Nervosité, palpitations, insomnie : huile essentielle associée à Marjolaine, Oranger.
 - Rhumatismes, goutte : infusion de 30 g/litre d'eau.
 - Huile essentielle également contre les morsures de serpent, piqûres d'insectes.
 - Vinaigre de lavande (pour la toilette) : faire macérer pendant 48 h 100 g de sommités fleuries de lavande dans un litre de vin blanc.
 - Les fleurs séchées sont souvent employées, sous forme de petits sachets, pour parfumer le linge dans les placards et éviter les mites.

LOTIER CORNICULE

Lotus corniculatus

Fabacées (Légumineuses-Papilionacées)

Noms régionaux : Lotier cornu, Fourcette, Pied de poule, Pantoufles, Sabot du petit Jésus, Cornette, Trèfle cornu, Petit sabot.

Habitat - Culture : Europe, prairies de fauche, champs, bois clairs, talus, jusqu'à 3 000 m.

Parties utilisées : plante entière.

Constituants : flavonoïdes.

Propriétés : antispasmodique, sédatif.

Indications : tous les cas d'excitation nerveuse, troubles nerveux liés à des dystrophies du vague et du grand sympathique.

Mode d'emploi

- ♦ Infusion concentrée : 1 c. à s. de fleurs sèches pour une tasse d'eau bouillante, 3 à 4 fois par jour.
- ♦ Extrait fluide : 2 à 3 g/jour par prise de 50 gouttes.

MARJOLAINE

Origanum marjorana

Lamiacées (Labiées)

Marjorana hortensis

Noms régionaux : Marjolaine des jardins, Marjolaine à coquilles (à cause de la forme des bractées), Grand Origan, Marjolaine bâtarde, Marjolaine vraie, Marjolaine d'Angleterre, Grand Serpolet, Faux Serpolet.

Habitat - Culture : spontanée dans les pays orientaux. En France, cultivée depuis le Moyen Âge, surtout en région méditerranéenne.

Parties utilisées : sommités fleuries (ou plante entière).

Constituants : une huile essentielle, flavonoïdes, tanin, principe amer, pentosane.

Propriétés : stomachique, expectorant, équilibrant nerveux.

Indications : nervosité, insomnie d'origine digestive et nerveuse ; crampes d'estomac ; digestion lente d'origine nerveuse ; bronchite avec mucosité ; asthme.

Mode d'emploi

- ♦ Tisane calmante et somnifère : faire infuser 5 à 10 g de plante entière dans un litre d'eau.
- ♦ Infusion stimulante : augmenter la dose, 50 g/litre.
- ♦ Rhumatismes : appliquer la plante fraîche hachée et chauffée, ou appliquer des compresses chaudes avec la décoction de la plante.
- ♦ L'huile essentielle, associée à Lavande, Oranger, est un excellent antispasmodique et calmant en massage sur le thorax.

MÉLISSE

Melissa officinalis

Lamiacées (Labiées)

Noms régionaux : Citronnelle, Citrone, Herbe au citron, Thé de France, Piment des abeilles, Silène poncirade, Céline.

Habitat - Culture : spontanée dans toute l'Europe. Elle aime les haies et les lieux ombragés. Elle est cultivée dans les jardins et en grande quantité pour l'industrie.

Parties utilisées : sommités fleuries, feuilles.

Constituants : huile essentielle, principe amer, sucres, tanin, matières résineuses.

Propriétés : antispasmodique, sédatif, stimulant, digestif, emménagogue.

Indications : dyspepsie, gaz, coliques ; nausées, vomissements ; migraines et céphalées (d'origine digestives et nerveuses) ; palpitations d'origine nerveuse ; bourdonnements d'oreilles.

Mode d'emploi

- ♦ Usage interne
 - Infusion : 20 à 30 g de feuilles (ou sommités fleuries) dans un litre d'eau. Boire 4 à 5 tasses/jour (digestion difficile, vertiges, insomnie, migraine).
 - Antispasmodique : la même infusion avec 50 g de feuilles.
 - Vomissements en début de grossesse : la plante fraîche en infusion (30 g/litre), 3 ou 4 tasses/jour.
- ♦ Usage externe
 - La Mélisse est efficace contre les douleurs rhumatismales, les douleurs nerveuses, les coups, contusions, soit en application de la plante fraîche écrasée sur la partie douloureuse, soit en cataplasmes de la décoction de plante.
 - Il existe de nombreuses préparations digestives, calmantes, à base de mélisse et nous en donnons ci-dessous quelques recettes.

Recettes

- ♦ *Vin de mélisse* : faire macérer 60 g de mélisse (plante entière) dans un litre de vin blanc pendant 24 h. Filtrer.
- ♦ Autre recette : faire une décoction de 60 g de mélisse dans un litre de vin.
- ♦ Mélange reconstituant : 15 g d'eau de mélisse, 15 g d'eau de cannelle. Mélanger et triturer avec 180 g de crème de lait et 2 jaunes d'œufs + 30 g de sucre jusqu'à obtenir une crème bien lisse.
- ♦ *L'eau de mélisse des Carmes* : la composition de cette préparation qui a fait la réputation de cet ordre religieux a toujours été tenue secrète. Elle s'utilise en soins internes et externes dans tous les cas de malaises, mauvaises digestions, crampes d'estomac, convalescences, chez les vieillards.
Il existe plusieurs recettes. En voici une.
360 g de mélisse fraîche (ou 120 g de mélisse sèche), 30 g de zeste de citron

frais, 30 g de muscade, 30 g de coriandre, 15 g de cannelle. Laisser macérer tout cela 10 jours dans 2 litres d'eau de vie. Filtrer et rajouter : 200 g de coriandre, 40 g de cannelle, 40 g de muscade, 5 g de clous de girofle. Laisser macérer toute la nuit, puis filtrer et garder en bouteilles. On peut aussi laisser macérer de nouveau 4 jours, puis distiller.

ORANGE AMÈRE

Citrus aurantium*, variété *Amara

Rutacées

Nom régional : Bigaradier.

Habitat - Culture : originaire de Chine, on rencontre cet arbrisseau dans toutes les régions chaudes et tempérées.

Parties utilisées : écorce du fruit, fleurs, feuilles.

Constituants : une huile essentielle dite « petit grain ». Les fleurs fournissent l'huile essentielle de « Néroli – Bigarade ». L'écorce fournit l'essence d'Orange.

Propriétés

- ♦ Usage interne
 - Fleurs et feuilles : antispasmodique, stomachique.
- ♦ Usage externe : calmant, sédatif.
 - Écorce (fruits encore verts) : tonique amer, apéritif, carminatif.

Indications

- ♦ Usage interne
 - Fleurs et feuilles : nervosité, migraines nerveuses.
- ♦ Usage externe (huile essentielle) : nervosité.
 - Écorce : atonie digestive, inappétence.

Mode d'emploi

- ♦ Usage interne
 - Feuilles et fleurs
 - Infusion : 3 c. à s. pour un litre d'eau.
 - Eau de fleur d'Oranger.
 - Écorce : décoction.
- ♦ Usage externe
 - Bain : huile essentielle avec support approprié, calmant, décontractant.
 - Massage thorax : huile essentielle (« petit grain ») + huile d'Amande douce, anxiolytique, décontractant. On peut y ajouter des huiles essentielles de Marjolaine, Lavande, etc.

Recette

Ratafia : faire macérer 135 g d'écorce d'orange amère et 135 g d'écorce de citron dans un litre d'alcool à 80° pendant 8 jours. Filtrer et ajouter 500 g de sucre en poudre. C'est un bon tonique, qui soulage les ballonnements et aide à retrouver l'appétit.

PASSIFLORE

Passiflora incarnata

Passifloracées

Autres noms : Granadille, Fleur de la passion.

Habitat - Culture : régions chaudes, Amérique du Sud, Sud des États-Unis.

Partie utilisée : parties aériennes.

Constituants : alcaloïdes.

Propriétés : tranquilisant, antispasmodique, hypotenseur.

Indications : anxiété, insomnie.

Mode d'emploi : infusion : 30 g/litre d'eau.

Remarque : le fruit est très rafraîchissant et riche en vitamine C.

VALÉRIANE

Valeriana officinalis

Valérianacées

Noms régionaux : Herbe aux chats, Herbe aux coupures, Herbe à la femme battue, Herbe à la meurtrie, Herbe de Notre-Dame, Herbe de Saint-Georges, Herbe au loup, Guérit-tout.

Habitat - Culture : prairies humides, rocailles, bois frais. Toute la France et l'Europe, l'Asie jusqu'au Japon.

Parties utilisées : racine surtout, feuilles.

Constituants : tanin, glucose, amidon, sels minéraux, oligoéléments (surtout manganèse), deux alcaloïdes, une essence.

Propriétés : modère l'excitabilité nerveuse anormale, antispasmodique, sédative, hypnogène.

Indications : tous les troubles nerveux (insomnie, anxiété, excitation, douleurs migraineuses, irritabilité, angor, peur, dépression, hypertension nerveuse) ; troubles de la ménopause ; asthme.

Mode d'emploi

- ♦ Usage interne
 - Racine fraîche
 - Infusion ou décoction de la plante sèche : 20 à 60 g/litre. Laisser infuser plusieurs heures. À boire froide ou réchauffée, 3 tasses/jour avant les repas.
 - Poudre : 2 à 30 g (augmenter graduellement la dose).
 - Teinture : 20 à 60 gouttes/jour.
 - Extrait mou : 3 g/jour. Extrait fluide : 10 à 15 g/jour.
- ♦ Usage externe
 - Décoction en compresses sur les plaies, contusions pour calmer la douleur (100 g/litre).
 - Poudre à priser contre la vue faible.

FORMULAIRE THÉRAPEUTIQUE

ABRÉVIATIONS

<i>c. à c.</i>	cuillère à café	<i>mcg</i>	microgramme
<i>c. à s.</i>	cuillère à soupe	<i>mn</i>	minute
<i>c. à d.</i>	cuillère à dessert	<i>off</i>	officinale
<i>aa</i>	en quantités égales	<i>rac</i>	racine
<i>éc</i>	écorce	<i>rés</i>	résine
<i>fr</i>	fruit	<i>sem</i>	semence
<i>f</i>	feuille	<i>somm</i>	sommité
<i>fles</i>	feuilles	<i>z</i>	zeste
<i>fl</i>	fleur	<i>U.I.</i>	Unité Internationale
<i>grai</i>	graine	<i>x</i>	fois
<i>g</i>	gramme	<i>/</i>	par
<i>gtes</i>	gouttes		
<i>mg</i>	milligramme		

SYMBOLES DES OLIGOÉLÉMENTS

<i>Au</i>	or	<i>K</i>	potassium
<i>Ag</i>	argent	<i>Mg</i>	magnésium
<i>Co</i>	cobalt	<i>Mn</i>	manganèse
<i>Cr</i>	chrome	<i>Ni</i>	nickel
<i>Cu</i>	cuivre	<i>S</i>	soufre
<i>F</i>	fluor	<i>Se</i>	sélénium
<i>Fe</i>	fer	<i>Si</i>	silicium
<i>I</i>	iode	<i>Zn</i>	zinc

ABCÈS

Il s'agit d'une collection purulente installée dans une cavité que l'infection a créée. D'autres types de maladies de ce genre sont définis par l'installation d'amas de pus dans des cavités naturelles ou dans les séreuses : pleurésies ou kystes en sont des exemples.

ABCÈS CHAUD

Appelé parfois appelé *panaris* ou *clou*. Les microbes qui les constituent sont des staphylocoques ou des streptocoques. L'attaque par ces microbes provoque une réaction de défense de l'organisme : les globules blancs sont les défenseurs ; ils se précipitent sur les microbes afin d'entamer une lutte active. Le pus est le résultat de cet échange guerrier. Il se produit parfois autour de l'abcès une coque protectrice qui empêche la dissémination et fait avorter l'abcès.

Les causes sont diverses : pénétration lymphatique ou sanguine du microbe, piqûres infectantes.

Les furoncles, panaris ou clous, peuvent se présenter avec ou sans adéno-pathie (ganglion) du territoire lymphatique correspondant.

ABCÈS FROID

Il s'observe au cours d'une tuberculose ou de certaines mycoses. Il n'y a pas de phénomène inflammatoire apparent (rougeur, chaleur et douleur = inflammation).

PHYTOTHÉRAPIE

♦ Usage interne

Faire un mélange avec des plantes dépuratives, anti-inflammatoires, hépatiques. Exemple de tisane : Bardane *rac* + Verge d'or *plte* + Berbéris *éc* + Saule *fles* et *éc* + Bouleau *fle* + Romarin *fles* + Menthe *plte* : *aa*.
5 g/tasse ; 3 à 6 tasses par jour.

♦ Usage externe

Il faut faire mûrir l'abcès.

▪ Compresses

- Écraser un oignon et le passer au four chaud ; changer toutes les 2 h.
- On peut aussi utiliser avec succès de la purée de choux (beurrées et passées au four) ou encore de la farine de Fenugrec.

▪ Décoction : Mauve *fles* et Guimauve *rac*. Faire une décoction de 15 mn et appliquer en compresses.

▪ Pommade : mélanger ces plantes dans du saindoux fondu au bain-marie et appliquer.

▪ Faire bouillir pendant 3 h des racines d'Aunée, Bardane et Consoude. Les utiliser en compresses ou en pommades.

Formulaire thérapeutique

AROMATHÉRAPIE

♦ Usage interne

Mélanger les huiles essentielles de Lavande *off* + Origan vulgaire + Sauge *off* ou sclarée. Prendre 3 × 2 gtes/jour .

♦ Usage externe

Imbiber une compresse avec le complexe d'huiles essentielles suivant, que l'on renouvelle toutes les 2 h : Carotte *plte* + Matricaire + Coton + Laurier + Origan vulgaire.

ANCIENNES MÉTHODES

- Écraser deux escargots avec leur coquille jusqu'à obtenir une pâte homogène et utiliser en applications de 2 h renouvelables.
Rappelons que certains sirops (Hélitux) sont fabriqués à partir d'escargots.
- Cataplasme de mie de pain trempée dans du lait puis essorée.

ABCÈS DU POUMON

Il s'agit de suppurations non tuberculeuses qui se forment dans des cavités creusées dans le parenchyme pulmonaire. La cause peut être un foyer infectieux haut situé (dents, chirurgie dentaire ou ORL). Le médecin doit préciser le diagnostic différentiel car, au-delà de 45 ans, on peut penser à un cancer du poumon.

Avant l'antibiothérapie, on enregistrait 60% de morts dues à cette maladie. Au risque de déplaire à certains, je pense qu'il est bon de la garder dans ce cas précis.

Le rôle du phytothérapeute sera d'aider le médecin et le malade par une action à la fois directe sur la maladie et indirecte en empêchant les effets secondaires de l'antibiothérapie (jamais anodine).

PHYTOTHÉRAPIE

La même que précédemment : plantes hépatiques, dépuratives et inflammatoires.

AROMATHÉRAPIE

Utilisée par voie interne, c'est la même que précédemment mais elle est indispensable.

ABCÈS DENTAIRE

La formation de pus à la racine d'une dent est très douloureuse et doit se soigner rapidement.

PHYTOTHÉRAPIE - Usage interne

Identique à la précédente.

AROMATHÉRAPIE

♦ Usage externe

Cannelle, Girofle et Menthe : *aa*, mettre 1 à 2 gtes du complexe sur un coton que l'on place sur la gencive. Laisser 1 h, 3 ou 4 fois/jour.

L'HERBORISTERIE

- ◆ Usage interne

Même mélange : 3 × 2 gtes/jour pendant 15 jours.

OLIGOÉLÉMENTS ET ABCÈS : Cu-Au-Ag, Mn-Cu, Fluor, Silice.

VITAMINOTHÉRAPIE : A-C-D.

ACIDE URIQUE

Voir aussi *Goutte, Calculs rénaux*.

En trop grandes quantités, l'acide urique provoque des dépôts d'urates qui sont à l'origine de maladies comme la goutte ou les calculs rénaux.

OLIGOTHÉRAPIE : K, Ni, Se, Mn-Co, Cu-Ni-Co.

VITAMINOTHÉRAPIE : vitamines du groupe B.

ACNÉ

Inflammation des follicules pileux, située principalement sur le visage, les épaules et le dos.

ACNÉ JUVÉNILE

La plus courante, elle s'observe chez l'adolescent au moment de la mise en place de la régulation hormonale. Elle est aggravée par les désordres digestifs et l'anxiété.

Il faut bien conseiller de ne jamais presser les boutons, sous peine de laisser des traces indélébiles (il faut tirer la peau autour du bouton mûr afin de faire sortir le pus mais ne jamais presser car celui-ci se répand alors sous la peau).

ACNÉ ROSACÉE

La présence concomitante de boutons et de couperose, qui signale cette maladie, apparaît autour de la quarantaine.

PHYTOTHÉRAPIE

- ◆ Usage interne

Plantes dépuratives, hépatiques, neurovégétatives, digestives, hormonales.

Exemple : Fumeterre *plte* + Bardane *rac* + Romarin *fles* + Berbéris *éc* + Menthe *plte* + Valériane + Sauge *off*.

5 g/tasse, 3 à 5 tasses/jour.

- ◆ Usage externe

La même tisane, utilisée en lotion que l'on laisse sécher à même la peau après la toilette.

Formulaire thérapeutique

AROMATHÉRAPIE

◆ Usage interne

Huiles essentielles pures en complexes : Sauge sclérée + Citron + Carotte + Romarin. 3 × 2 gtes/jour.

◆ Usage externe

Les mêmes huiles essentielles, en dilution à 10% ans un mélange d'huiles végétales :

- huile de Noisette (2/3) et huile de germe de Blé (1/3) ou
- en pommade : 10% d'huiles essentielles dans du cédrat de Gallien ou de saindoux.

OLIGOTHÉRAPIE : tous les matins, prendre à jeun un sachet de granions de soufre. En cas d'acné allergique : manganèse.

VITAMINOTHÉRAPIE : toutes les vitamines du groupe B, levure de bière, vitamines A et D. Mais attention : prendre des vitamines naturelles, à l'exclusion des vitamines de synthèse.

AUTRES MÉTHODES : une ampoule d'eau de mer tous les matins ou 2 c. à c./jour de pollen.

COSMÉTIQUE : toutes les crèmes, shampooings ou savons doivent être à pH acide, c'est-à-dire pH6. Au-dessous, c'est-à-dire à pH 3 ou 4, les produits sont décapants, voire dangereux.

ALIMENTATION

L'alimentation doit être saine et rigoureusement observée.

- Beaucoup de fruits et de légumes.
- Viandes grillées : pas plus de 3 fois par semaine.
- Poissons pochés ou grillés : 3 fois par semaine.
- Manger des levures naturelles.
- Une poignée de fruits secs (dattes, noisettes, amandes, etc.) par jour.
- Pas de graisse.
- Pas de produits fermentescibles (pain, pâtes, pomme de terre, etc.).
- Pas ou peu de fromage.
- Le dimanche : pas d'alimentation surveillée de façon à laisser une soupape de sécurité.

AÉROPHAGIE

Elle se caractérise par des ballonnements dus à la déglutition d'air. L'estomac ou les intestins se dilatent. Il peut apparaître des douleurs très violentes qui faussent parfois le diagnostic.

Causes possibles : les gros mangeurs (surtout de féculents) ; ceux qui mangent trop vite ou trop goulûment mais aussi les anxieux, les nerveux, les angoissés, qui mangent vite, n'importe quoi et n'importe comment.

L'HERBORISTERIE

PHYTOTHÉRAPIE

Les ombellifères aromatiques, les plantes du système nerveux, les plantes du foie.

Exemple : semences d'anis, de fenouil, de coriandre. Berbéris.

Marjolaine *fles* + Menthe *p/te* : 5 g du mélange/tasse en décoction de 2 mn et infusion de 10 mn, ou 4 c. à s./litre, 3 bols/jour après les repas.

Il est conseillé de boire chaud, la chaleur ayant un effet calmant et digestif.

AROMATHÉRAPIE : huiles essentielles de Coriandre + Marjolaine + Romarin + Menthe : aa, 3 × 2 gtes/jour et au moment des crises. En externe : huile pure.

OLIGOTHÉRAPIE : agir sur le pancréas avec Zn-Ni-Co ; sur les nerfs : Li.

VITAMINOTHÉRAPIE : B 6 et D.

AIGREURS, ACIDITÉ DE L'ESTOMAC

Voir *Estomac*.

ALBUMINURIE

Il faut distinguer les albuminuries :

- accidentelle, due à une maladie infectieuse ;
- orthostatique ;
- chronique : néphrites et pyélonéphrites.

Voir les maladies en cause : néphrite, colibacillose, etc.

OLIGOTHÉRAPIE

- Albuminurie accidentelle : Cu.
- Orthostatique : Cu-Au-Ag. Thyroïde, rate, thymus, rein.

ALLERGIE

L'allergie est une réaction excessive d'un organisme sensibilisé à distance. Le soignant doit tenir compte d'un ensemble et non se contenter d'une symptomatologie. Cet ensemble concerne l'individu et son milieu.

Il faudra tenir compte :

- des trois plans : psychique, physique, émotionnel ;
- de son mode de vie et d'alimentation ;
- du milieu socioprofessionnel dans lequel il évolue ;
- de son hérédité.

Cette maladie traduit comme beaucoup d'autres, mais peut-être plus encore, une baisse des résistances de l'organisme, notion essentielle si l'on veut aboutir à des résultats concrets ou définitifs.

Formulaire thérapeutique

PHYTOTHÉRAPIE : voir les maladies en cause.

OLIGOTHÉRAPIE

- Mn : anti-allergique.
- S : désensibilisant général.

ORGANOTHÉRAPIE : thyroïde + surrénales + hypophyse.

ANDROPAUSE

Voir *Ménopause*.

Il s'agit d'un ensemble de manifestations psychosomatiques apparaissant aux alentours de la cinquantaine.

PHYTOTHÉRAPIE : Buchu, Olivier, Aigremoine, Artichaut, Chardon béni, Berce, Sarriette, Sauge. 5 g/tasse, 5 tasses/jour.

ANÉMIE

Elle se traduit par une diminution du nombre des globules rouges et un changement de leur qualité ; la concentration d'hémoglobine sanguine diminue et le transfert d'oxygène devient insuffisant.

La peau et les muqueuses sont pâles (voir l'intérieur de la paupière inférieure) ; le sujet se fatigue à l'effort, devient vite essoufflé. Souffle systolique ; maux de tête, vertiges et œdèmes des membres inférieurs.

PHYTOTHÉRAPIE

♦ Usage interne

- Ortie piquante *plte* + Berce *plte* + Sauge *off fles* + Quinquina *éc* + Gentiane *rac* + Serpolet *plte* + Prêle *plte* : aa, 5 g/tasse, 5 à 6 tasses/jour ou bien :
- 40 g/tasse de ce mélange, en décoction (2 mn) et macération de 24 h dans un litre de bon vin rouge ; un verre à liqueur avant les repas.
N'hésitez pas à prendre un bon vin car cette boisson peut être un « médicament » si sa qualité est bonne. (Il existe des livres sur les soins par les vins qui vous donneront toutes les explications qui n'ont pas de place ici.)

♦ Usage externe

- Les bains d'eau salée au gros sel marin (2 kg/bain) sont très efficaces sur l'anémie et la fatigue : 2 bains minimum/semaine.
- Eau de Sainte Rita : 3 × 1 c. à c./jour. 21 jours de traitement.

AROMATHÉRAPIE : huiles essentielles de Pin + Eucalyptus + Géranium : 3 × 2 gtes/jour.

OLIGOTHÉRAPIE

- Dans tous les cas d'anémie : Mn et Mn-Cu, Cu-Au-Ag, et surtout Mn-Cu-Co.
- Anémie des jeunes : Fe, Zn et Cu s'il y a un problème hormonal.

L'HERBORISTERIE

- En cas d'infection : Cu-Au-Ag.
- Anémie cérébrale : Cu-Au-Ag et Zn-Cu.

VITAMINOTHÉRAPIE : A, B1, B2, B6, B9, B12, C, D. Pollen : 3 c. à d. (3 × 1).

ORGANOTHÉRAPIE : moelle osseuse.

- AUTRE : ampoule d'eau de mer : une tous les matins ou diluée dans la tisane.

ANGINE

Inflammation aiguë du pharynx, le plus souvent localisée au niveau des amygdales et dont la cause la plus courante est microbienne (streptocoque) ou virale.

Les angines se caractérisent tout d'abord par de la douleur avec des difficultés pour avaler (dysphagie) et de la fièvre.

Elles se traitent en deux ou trois jours avec des huiles essentielles et les plantes médicinales, sans laisser aucune séquelle – contrairement à ce qui est trop couramment affirmé dans les milieux médicaux. Par contre, nous conseillons un traitement d'entretien de 21 jours, même si les symptômes ont disparu. En effet, le changement obtenu permet d'améliorer le terrain et d'éviter ainsi des rechutes éventuelles.

Il existe plusieurs sortes d'angines microbiennes ou virales :

- les angines rouges : virales, très contagieuses, au cours desquelles la fièvre est élevée. On note parfois une surinfection streptococcique ou staphylococcique ; il peut y avoir adénopathie, on doit éviter les complications rénales (glomérulonéphrites).
- les angines des maladies éruptives : rougeole, rubéole, scarlatine.
- les angines blanches : diphtérique (rare).
- les angines ulcéreuses : angine de Vincent, due à l'association d'une bactérie et d'un spirille.

PHYTOTHÉRAPIE

On donnera :

- soit une tisane anti-infectieuse, à action bronchique, hépatique et rénale :
 - anti-infectieuse : Thym, Serpolet, Sarriette ;
 - bronchique : Eucalyptus, Mauve et Guimauve (nettoient en plus les intestins) ;
 - hépatique : Romarin, Chardon Marie ;
 - rénale : Sureau, aubier de Tilleul, Reine des prés.
- soit une tisane plus simple : Thym, Eucalyptus, Mauve, Chardon , Reine des prés, en quantités égales de chaque : 4 c. à s./litre/jour pendant 15 jours.

Les tisanes indiquées doivent être mélangées avec d'autres plantes afin de soigner la maladie dans son ensemble et non dans sa symptomatologie. En effet, l'angine, comme beaucoup d'autres maladies, traduit un état de déficience de l'organisme ou de fatigue générale. Il faudra donc lui adjoindre des plantes stimulant

Formulaire thérapeutique

la cortico-surrénale et la thyroïde, le système digestif (plus particulièrement le foie et la vésicule biliaire) et les poumons pour prévenir toute surinfection et augmenter les éliminations de toxines. Pour cela, l'eau de Sainte Rita est particulièrement indiquée.

AROMATHÉRAPIE

Les huiles essentielles anti-infectieuses sont très nombreuses et nous n'en citons que quelques-unes.

Exemple : Géranium, Citron, Thym à thymol, Menthe : aa + 2 gtes de Girofle.
3 × 2 gtes/jour, pendant 15 jours.

OLIGOTHÉRAPIE

- Ag, Bi et Cu pendant 3 jours.
- Cu-Au-Ag pendant 15 jours.

AUTRES TRAITEMENTS

- Une ampoule d'eau de mer tous les matins, seule ou dans la tisane.
- Une c. à c. de pollen matin et soir.

Ces deux produits, apportant tous les oligoéléments dont le corps a besoin, peuvent se prendre à titre préventif pour toute maladie de terrain, pendant tout l'hiver.

- Gélules d'Acérola.

ANCIENNES MÉTHODES

Malgré leur apparence parfois surprenante, leur efficacité est pourtant réelle.

- Cataplasmes de plantes : Ronce, Sureau, Plantain et Guimauve : aa, 20 g de chaque en infusion dans un peu d'eau. Ajouter un peu d'argile et d'avoine grillée et mixer pour obtenir une pâte que l'on applique sur le cou et que l'on change toutes les deux heures.
- Autre cataplasme : oignon trempé dans de l'huile d'Olive.
- Les tisanes se prennent en traitement interne mais aussi en gargarismes.
- Bains de pieds à la moutarde, avec friction à l'eau de Cologne.
- Lavements à l'Eucalyptus : une poignée par litre en décoction d'une minute.

ANGINE DE POITRINE

Crise douloureuse violente consécutive à un effort ou à la suite d'une émotion violente ou au froid.

Elle s'accompagne souvent d'une très désagréable impression d'angoisse.

Une intervention médicale est obligatoire sauf pour les malades qui se soignent déjà et qui ont toujours avec eux leur médicament allopathique.

TRAITEMENT D'ENTRETIEN

Cassis, Reine des prés, Houblon, Marjolaine, Asperule, Ballotte, Eschscholtzia, Lotier, Passiflore, Valériane, les Ombellifères aromatiques, Arnica, Souci,

L'HERBORISTERIE

Lavande, etc., mais surtout : Guy, Olivier, Passiflore. 3 tasses/jour.

Exemples de tisanes : Passiflore-Valériane, Guy-Olivier. 3 tasses/jour.

OLIGOTHÉRAPIE : Mn-Co-Mg.

ANGOISSE, ANXIÉTÉ, DÉPRESSION

L'anxiété peut se transformer ou, plus exactement, s'exprimer d'une manière physique : le pouls et la respiration sont accélérés, sensation d'oppression qui peut être douloureuse et angoissante, comme si on allait s'arrêter de respirer.

PHYTOTHÉRAPIE

Mélisse *plte*, Oranger boutons *fles* et *fl*, Basilic *fles*, Marjolaine *fles*, Valériane *rac*, Passiflore *plte*, Asperule *plte*, Ballotte (Marrube noir) *plte*, Houblon *cônes*, etc.

Autrement dit, toutes les plantes neurovégétatives mais aussi les ombellifères ou astéracées aromatiques. N'oublions pas que l'aérophagie peut conduire à une sensation d'oppression angoissante, de l'essoufflement, une augmentation des rythmes respiratoires et cardiaques, d'où l'usage de plantes à l'incidence cardiaque, comme le Gui et l'Aubépine.

AROMATHÉRAPIE

♦ Usage interne

Basilic + Coriandre + Marjolaine : *aa*, 3 × 3 gtes/j.

♦ Usage externe

- Mettre le même complexe en ajoutant de l'Oranger petit grain dans de l'huile : 1/3 germe de Blé, 1/3 Noisette, 1/3 Amande douce à la concentration de 10%. Utiliser en massages sur le plexus solaire et le long de la colonne vertébrale, matin et soir.
- Une c. à s. dans un bain chaud et se masser.
- Un truc : faites faire une dilution à 30 CH de Marjolaine en granules et prenez 3 × 3 granules/jour. Les résultats sont étonnants.
- Eau de Sainte Rita : par son action sur les glandes hypophyse, surrénales, thyroïde et gonades, cette boisson a un effet antidépresseur et anti-fatigue.

OLIGOTHÉRAPIE : Mn-Co et Li.

VITAMINOTHÉRAPIE : B1, B6, D. Pensez au métabolisme calcique et au Magnésium.

DÉPRESSION

Cette maladie a besoin pour être soignée d'un contact direct avec un psychothérapeute.

Dans ce cas, les remèdes ci-dessus seront d'une efficacité nettement plus grande, mais n'oubliez jamais que tout symptôme d'angoisse ou de dépression

Formulaire thérapeutique

doit se soigner en même temps avec des stimulants (plantes, vitamines ou oligo-éléments). Dans notre thérapeutique, *stimulant* n'a rien à voir avec *excitant*.

En effet, on oublie trop souvent que le dépressif ne doit pas être « abruti » de médicaments calmants mais qu'il doit être stimulé, aidé, reminéralisé, etc.

APHTE

Les aphtes sont des érosions superficielles siégeant le plus souvent sur la muqueuse buccale. Ces érosions sont très douloureuses et peuvent se répandre non seulement dans tout le tube digestif mais aussi sur les muqueuses génitales.

Les causes sont mal connues mais nous pouvons dans la plupart des cas déceler un dysfonctionnement digestif et une mauvaise alimentation.

PHYTOTHÉRAPIE

◆ Usage externe

- Mauve *plte*, Guimauve *rac*, Aigremoine *plte*, Calament *plte*, jus de Pomme de terre, Plantain *fles*, Benoîte *plte*, Consoude *fles* et *rac*.
- Exemple : faire une décoction de Consoude *rac* + Mauve *fles* + Guimauve *rac*. Bouillir 3 mn, infuser 20 mn ; se rincer la bouche avec cette lotion et « mâcher » longuement avant de recracher.
- Cette préparation peut, en plus, se prendre en tisane : 3 à 5 tasses/jour.

◆ Usage interne

- Plantes : Camomille *fles*, Menthe *plte*, Angélique *plte* entière, Ombellifères aromatiques, Lavande, Aigremoine *plte*, Pomme de Terre jus, Plantain *plte*, Mauve *plte*, Guimauve *rac*, Thym Serpolet *plte*, Boldo *f*, Berbéris *éc*, Chicorée *rac*, Radis noir *rac*, les plantes dépuratives.
- Exemple de soins
 - Soigner le tube digestif : plantes digestives, hépatiques, anti-inflammatoires.
 - Épurer l'organisme avec les plantes dépuratives comme la Pariétaire.
 - Exemple : Badiane, Menthe, Lavande, Thym, Pariétaire, Chardon. 5 g/tasse ; 3 tasses/jour dont une à jeun, une avant les repas de midi, une autre le soir.

AROMATHÉRAPIE

◆ Huiles essentielles de Lavande, Citron, Carotte, Camomille, Matricaire, Estragon.

Exemple : Citron + Lavande + Carotte. Attouchement des aphtes avec un coton tige. On peut aussi mettre une goutte du complexe sur un coton et laisser en place 2 x 20 mn/jour.

◆ Usage externe

Estragon : 3 x 3 gtes/jour. Cette huile essentielle a des propriétés digestives, antispasmodiques et antiallergiques très intéressantes dans ce cas.

L'HERBORISTERIE

AUTRES MOYENS

- ♦ Le jus de citron en attouchements est quelquefois largement suffisant.
- ♦ Eau de Sainte Rita : en compresses.

ALIMENTATION

L'alimentation est primordiale dans ces cas-là. En plus des conseils d'alimentation saine, les fromages sont rigoureusement déconseillés.

Faire la cure de Citron et, si besoin, jeûner.

OLIGOTHÉRAPIE : Arsenic, Bismuth, Cuivre.

VITAMINOTHÉRAPIE : vitamines du groupe B (voir Annexe 7).

ARTÉRIOSCLÉROSE

Les artères et les artérioles sont constituées de parois dont les fibres, par lésions dégénératives, durcissent. Les fibres élastiques sont mutilées, rendant les artères dures et cassantes.

Causes : nourriture, tabac, maladie (hypertension, diabète, obésité, etc.).

PHYTOTHÉRAPIE

- ♦ Ail, Aubépine *fl* et *fles*, Bouleau *fles* et jus, Saule *éc*, Camomille *fl*, Millepertuis *fl*, Plantain *fle*, Prêle *plte*, Petit houx *rac* et *fles*.
- ♦ Toujours penser à « nettoyer » l'organisme : plantes hépatiques et dépuratives. Il faut reminéraliser : Ortie et Prêle.
- ♦ Exemple : Aubépine, Genêt, Fumeterre, Chardon, Prêle. 5 g/tasse, de 3 à 6 tasses/jour.

AROMATHÉRAPIE

- ♦ Citron, Menthe poivrée, Romarin, Sauge *off* et *sclarée*, Pin sylvestre, Cyprès.
- ♦ Exemple : Cyprès, Pin, Citron. 3 × 3 gtes/jour.

OLIGOTHÉRAPIE : Cu-Au-Ag, Fluor, Mn, Si, Fe.

VITAMINOTHÉRAPIE : A-B1-B3-C-D.

AUTRES

- ♦ Pollen : 1 c. à c. matin et soir.
- ♦ Eau de mer : 1 ampoule/jour (on peut la diluer dans la tisane).

ARTÉRITE

Il s'agit d'une forme aiguë de la maladie précédente. Même traitement, mais il est conseillé de voir son médecin.

ARTHRITISME, ARTHRALGIE, ARTHROSE

Voir *Rhumatismes*.

Inflammation aiguë ou chronique frappant les articulations. Les arthrites infectieuses suivent une infection articulaire mais il existe aussi des rhumatismes inflammatoires ou arthrites rhumatismales.

ALIMENTATION

Oignon, choux, cure de fruits rouges : groseilles ou framboises (à la saison), betterave, céleri, courgettes, cresson, pomme de terre.

PHYTOTHÉRAPIE

- Plantes antirhumatismales : Cassis, Bouleau, Reine des prés *plte* et *fl*, Saule éc, Harpagophytum *rac*.
- Plantes hépatiques : Chardon Marie, Boldo.
- Plantes antispasmodiques : Passiflore, Oranger. 10 g/bol, 3 bols/jour. Décoction 5 mn, infusion toute la nuit.
- Le baume Ping Yao a un effet très efficace sur tous les phénomènes douloureux et inflammatoires.

AROMATHÉRAPIE

- ♦ Usage externe
Voir *Articulations gonflées*.
- ♦ Usage interne
Thym à thymol, Citron, Bergamotte : 3 × 2 gtes/jour.

OLIGOTHÉRAPIE

- Si, F, Cu-Au-Ag, Mn, Cu.
- Soufre granions : un sachet tous les matins.

VITAMINOTHÉRAPIE : B1, B6, B12, A, C, D, E, P (selon le cas).

ARTICULATIONS GONFLÉES

On boit la tisane de l'arthrite mais on peut aussi boire un mélange d'Aigre-moine et de Son cuit à 20% dans du vin rouge, en infusion.

- Compresses d'Arnica.
- Bourgeons de Bouleau confits dans de l'huile et appliqués localement.
- Cataplasmes de Camomille.
- Baume Ping Yao de la paix.

PHYTOTHÉRAPIE

Traitement interne : voir *Plantes antirhumatismales*.

L'HERBORISTERIE

AROMATHÉRAPIE

Utilisation en externe : huiles essentielles pures ou dans une pommade au saindoux (à 5%). Appliquées localement 3 fois/jour : Cannelle, Camphre, Girofle, Santal, Lavande, Sarriette, thym.

ASCITE

Voir *Hydropisie*.

ASTHME

L'asthme est une maladie qui entraîne des difficultés respiratoires souvent angoissantes. Le malade semble souffrir, sa respiration est sifflante et difficile. Il a l'impression d'étouffer ; il y a resserrement des bronches et des bronchioles avec spasmes, œdèmes et hypersécrétion bronchique. La crise a lieu le plus souvent la nuit. L'origine est presque entièrement psychosomatique ; le sujet est anxieux, de caractère inquiet, ou de nature allergique.

PHYTOTHÉRAPIE

♦ Usage interne

- Hysope *plte*, Bouillon blanc *plte*, Violette *fl*, Eucalyptus *fles*, Estragon *plte*, Tussilage *fl*, Capillaire *plte*, Arnica *fl*, Chélidoine *plte*.
- On doit ajouter des plantes du système neurovégétatif, surtout la Valériane, et des plantes hépatiques : Boldo *fles*, Berbéris *rac*, Chélidoine *plte*, Radis noir, Romarin *plte*, Orme *éc*.
- Exemple : Hysope + Bouillon blanc + Chélidoine + Valériane : 5 g/tasse, 5 tasses/jour.

♦ Usage externe

- Bouillon blanc en cigarette, Tussilage en cigarette.

AROMATHÉRAPIE

- Huiles essentielles : Estragon, Marjolaine, Pin Cyprès, Eucalyptus, Lavande. En ce qui concerne la Menthe, il existe un risque d'augmentation des symptômes ; il faut donc l'éviter par prudence.
- Usage externe : massage à l'huile de Lavande et de Camomille.

OLIGOTHÉRAPIE

- Asthme allergique : Mn, S.
- Asthme hyposthénique : Mn-Cu.
- Asthme grippal : Cu-Au-Ag.

ORGANOTHÉRAPIE

- Asthme allergique : Foie.
- Asthme hyposthénique : Rate + Thymus.

ANCIENNES MÉTHODES

- Tous les matins, manger 2 à 6 champignons de Paris.
- Manger cru, en hors-d'œuvre, du Radis noir ou bien sous forme de jus, de teinture mère ou de comprimés.
- La moutarde : piler 2 gousses d'ail dans de l'huile d'Olive ou de saindoux en pâte très fine. Appliquer cette moutarde sous la plante des pieds au moment des crises ou le long de la colonne vertébrale.

MÉTALLOTHÉRAPIE

Faire macérer 15 g de soufre dans 1 l d'eau durant 24 h. Prendre 2 x ½ verre/jour.

BLENNORRAGIE

Infection le plus souvent d'origine vénérienne. On l'appelle *gonorrhée* ou *chaude-pisse*. Elle se transmet par un microbe, le gonocoque .

Chez l'homme, elle se manifeste par un écoulement douloureux au niveau des muqueuses atteintes (canal urinaire). Elle provoque des brûlures mictionnelles (5 à 9 jours après le contact infectant).

Chez la femme, elle peut passer inaperçue ou provoquer une urétrite, une vulvite, mais le diagnostic n'est possible que par analyse microbienne.

Mal soignée, elle peut provoquer une inflammation testiculaire ou de l'épididyme, parfois responsable de stérilité. Chez la femme, elle peut entraîner une salpingite, une ovarite conduisant aussi à la stérilité.

Malheureusement, cette maladie est de plus en plus répandue et l'antibiothérapie devient parfois délicate. Les plantes, et surtout les huiles essentielles, sont d'un secours évident.

PHYTOTHÉRAPIE

◆ Usage interne

- Aigremoine, Aunée, Fraisier, Bugrane, Busserole, Poireau, Asperge, Bruyère, Maïs, Bouillon-blanc, Guimauve, Mauve, Plantain, Pin, Ronce, Framboisier, Tormentille. Ajouter toutes les plantes dépuratives.
- Exemple : Bugrane + Busserole + Asperge + Bruyère + Tormentille. 4 c à s./litre, 3 bols/jour.

◆ Usage externe

Bains de siège avec des plantes à mucilages : Plantain, Mauve et Guimauve. Les feuilles cuites de ces plantes s'appliquent en compresses chaudes sur les parties génitales.

AROMATHÉRAPIE

- Girofle, Cannelle, Pin, Santal, Sarriette, Origan, Serpolet, Thym, Genièvre.
- Suc de Persil : 1 c. à s. matin et soir.
- Huile essentielle de Persil : 3 gtes/jour.

L'HERBORISTERIE

- Exemple : Girofle + Cannelle + Santal + Bergamote : 3 × 2 gtes/jour.

DIÉTÉTIQUE

- Vin de Bistorte : 3 verres de Bordeaux/jour.
- Confitures de baies de Petit Houx, crudités, soupe de son et d'oignons, épinards, blettes, salades, fruits. Éviter les boissons alcoolisées.

ANCIEN REMÈDE : piler une livre de limaçons avec une livre de blanc d'œufs. Ajouter 15 g de semences de laitue + 120 g de casse et 90 g de térébenthine. Laisser macérer 9 h, distiller, laisser reposer et consommer en 9 jours.

BLESSURE

Cueillir les plantes fraîches figurant dans la liste ci-dessous. Réduire en poudre et appliquer en compresses.

PHYTOTHÉRAPIE

- ♦ Usage externe
Plantain, Prêle, Bourse à pasteur, Tormentille, Lavande, Mauve, Guimauve, Cyprès, Alchémille, Bistorte, Achillée, Aigremoine, Géranium, Pomme de terre, Consoude, Chou, Carotte, Millepertuis, Anthyllis, Bardane, Camomille, Matricaire.
- ♦ Usage interne
 - Plantes identiques à celles citées ci-dessus.
 - Baume du moine.

AROMATHÉRAPIE : Camomille, Matricaire, Cyprès, Lavande, Géranium. Application d'une huile essentielle ou d'un mélange de plusieurs huiles essentielles.

CONDUITE À TENIR

Selon que la blessure est interne ou externe, la démarche est bien entendu différente.

Les blessures, les coupures, les plaies doivent d'abord être soigneusement nettoyées (utiliser des plantes à propriétés détersives).

Parfois, il est bon de faire saigner la plaie afin d'en faire sortir les éléments étrangers, causes d'infections.

On désinfecte ensuite et on nettoie avec de l'eau bouillie, ou mieux, avec une ou plusieurs plantes en décoction choisies dans le groupe cité plus haut.

La désinfection est parfaite avec des huiles essentielles appliquées pures ou diluées dans l'huile et mises en compresses, ce qui facilite et accélère la cicatrisation.

Remarque : les plantes citées ici sont aussi antihémorragiques.

OLIGOTHÉRAPIE : voir *Escarres (brûlures)*.

VITAMINOTHÉRAPIE : voir *Escarres (brûlures)*.

BOURDONNEMENTS D'OREILLES

Ils peuvent provenir d'une maladie du conduit auditif ou de troubles d'origine vasculaire (hypertension).

Les soins donnés par les médecines, quelles qu'elles soient, sont assez irréguliers et souvent décevants. Cependant, on a pu noter quelques réussites avec la phytothérapie : voir les plantes de la *tension*, de l'*artériosclérose* et de la *digestion*.

BRONCHITE

On utilise les plantes qui soignent les voies respiratoires, les plantes du foie et les plantes dépuratives.

Notons cependant quelques huiles essentielles précieuses : Cajeput, Eucalyptus, Menthe, Niaouli, Pin, Sassafras, Basilic, Estragon, Laurier, Lavande, Camomille.

Elles s'utilisent à raison de 9 fois une goutte par jour pendant une semaine, puis 6 gtes/jour pendant une quinzaine de jours.

Les plantes s'utilisent sous forme de tisanes ou de cataplasmes (Moutarde). Les huiles essentielles peuvent aussi s'utiliser en externe, soit pures, soit diluées dans de l'huile de Noisette ou d'Amande douce, sous forme d'onctions ou diluées dans le bain.

- Exemple de tisane : aa.
 - Poumon : Eucalyptus, Tussilage, Coquelicot.
 - Foie : Berbéris.
 - Dépurative : Fumeterre.
 - 4 c. à s./litre, 1 litre/jour.
- Baume Ping Yao : localement au niveau des poumons.

OLIGOTHÉRAPIE

- Aiguë : Cu, Mn, Ph, Se, S.
- Chronique : Mn-Cu, Cu-Au-Ag, As, S.

BRÛLURE

On définit essentiellement trois degrés de brûlures :

- 1^{er} degré : se caractérise par une simple rougeur cutanée ;
- 2^e degré : révèle une atteinte plus profonde : la peau fait des cloques ;
- 3^e degré : atteint les chairs ; il y a perte de sensibilité, la peau prend un aspect parcheminé, chamois.

On doit aussi prendre en compte l'étendue des brûlures. Celles-ci sont considérées comme bénignes si elles atteignent moins de 15% de la surface corporelle.

L'HERBORISTERIE

Les brûlures graves vont de 15% à 60% de la surface. Au-delà, on ne peut encore rien faire dans l'état actuel de la médecine.

PHYTOTHÉRAPIE - Usage externe

- Huiles de plantes : Millepertuis, Thym, Serpolet, Origan, Souci, Lys.
- Compresses : Pomme de terre appliquée en tranche, Oignon, Mauve, Guimauve, Plantain, Souci, Lys.
- Le baume des Moines a un effet presque immédiat sur la douleur et permet une cicatrisation excellente.

AROMATHÉRAPIE

Les huiles essentielles doivent être absolument pures, garanties, dans leur origine et leur distillation.

Lavande, Camomille, Matricaire, Géranium.

AUTRES PRÉPARATIONS

- Compresses avec huile d'Olive et eau : battre 2 c. à s. d'huile d'Olive de première pression à froid avec 1 c. à s. d'eau jusqu'à obtenir une émulsion. Appliquer et changer 3 fois par jour.
- Mélanger en battant 50 g d'huile d'Amande douce et 450 g d'eau de choux. Appliquer en cataplasme le gras qui remonte en surface.
- Sécher la Petite Scolopendre qui pousse sur les vieux murs. Pulvériser et appliquer cette poudre sur les brûlures : il se forme une croûte qui, en tombant, laisse une peau sans cicatrice.
- Cuire 2 h des feuilles de Laurier et appliquer la gélatine obtenue.
- Appliquer immédiatement des compresses imbibées de lait. Changer toutes les heures.
- Suc de Joubarbe frais.
- Autre formule : huile d'Olive (45 g), cire vierge (30 g), 2 jaunes d'œufs durcis. Faire fondre la cire à feu doux en ajoutant l'huile d'Olive puis les jaunes d'œufs jusqu'à consistance d'un onguent. Étendre cet onguent en couches minces sur une compresse que l'on met sur la brûlure. Changer 2 fois par jour.

OLIGOTHÉRAPIE

- Brûlures des radiologues et radiodermes : Platine et Sélénium.
- Escarres : Cu-Au-Ag.
- Silice : réhydrate la peau.
- Mn-Cu : en compresses, localement.

VITAMINOTHÉRAPIE : A-C-D-E.

HÉLIOTHÉRAPIE

BOULIMIE

La boulimie est une maladie, ou plus exactement un état, dont l'origine serait plus psychologique que physiologique.

- Prendre un mélange de plantes du type suivant avec lequel nous avons parfois de bons résultats : aa, Valériane, Absinthe, Marrube, 5 g/tasse avant l'heure habituelle des repas.
- Eau de Sainte Rita pour son action hypophysaire.

CALCULS

Les calculs sont les produits d'une lithiase : ce sont des concrétions pierreuses ou sableuses, de formation organique, qui prennent leurs éléments dans les liquides du corps humain.

Les calculs provoquent un engorgement de l'organe atteint. On distingue les calculs *hépatiques* et les calculs *urinaires*.

CALCULS HÉPATIQUES OU BILIAIRES

Voir aussi *Foie*.

Ils sont formés soit uniquement de cholestérol (et sont alors transparents aux rayons X), soit de cholestérol et de sels de calcium disposés concentriquement et opaques aux rayons X.

Ils se forment dans les voies hépatiques. Le foie devient très douloureux avec irradiation vers l'omoplate droite. La peau se colore en jaune, le malade souffre et vomit lors des crises.

PHYTOTHÉRAPIE - Usage interne

- Bourdaine, Arnica, Aunée, Centaurée, Pissenlit, Chicorée, Souci, Menthe, Renouée, Houblon, Aigremoine, Mélisse, Coquelicot, Estragon, Anis, Lavande, Romarin, Vélar (antispasmodique).
- Exemple de tisane : aa, Bourdaine + Arnica + Pissenlit + Menthe + Lavande. 4 c. à s./litre, 1 bol matin et soir.

AROMATHÉRAPIE

◆ Usage interne

- Romarin, Lavande *off*, Thym rouge PB, Basilic.
- La térébenthine des landes (*Pinus Pinaster*) dissout les calculs et excite la sécrétion biliaire. Mettre une goutte dans chaque tasse du mélange de plantes en agitant bien pour émulsionner. Mode d'emploi des essences : 3 x 2 gtes/jour du mélange réalisé à parties égales de chaque essence.
- En crise, faire boire 250 ml d'huile d'Olive dans un bouillon tiède.

◆ Usage externe

- Compresse du mélange précédent.

L'HERBORISTERIE

- Massage avec le mélange complexe d'huiles essentielles dissout à 10% dans de l'huile d'Olive.

PRÉVENTION

Tous les matins à jeun et avant chaque repas : un jus de citron mélangé avec une c. à d. d'huile d'Olive de première pression à froid.

LA CURE DE CITRON

Un jus de citron le matin à jeun, augmenter d'un citron par jour jusqu'au 15°, puis diminuer progressivement jusqu'à 0.

TISANE PRÉVENTIVE

Romarin, Menthe, Prêle, Ortie, Bouleau *fles*, Berbéris : aa, 4 c. à s./litre.
Infusion : un bol matin et soir (10 g du mélange/bol).

RÉGIME

En crise : pas de laitage, pas de charcuterie, ni rien de « lourd » : alimentation légère à base de soupe de légumes et de tisane.

En prévention : alimentation toujours légère.

VITAMINOTHÉRAPIE : régime polyvitaminé.

OLIGOTHÉRAPIE

- Cu : anti-infectieux des voies digestives en affections aiguës.
- Co : troubles hépatopancréatiques.
- Mg : troubles hépatobiliaires.
- Mn : formation des enzymes, hormones et protéines.
- S : tous les dysfonctionnements hépatobiliaires.

CALCULS URINAIRES

Constitution : phosphate de calcium, cristaux d'acide urique, cristaux de cystine (parfois chargés en calcium : cristaux mixtes).

Les lithiases *calciques* sont les plus fréquentes. À base de phosphates, elles se moulent dans les cavités. Elles migrent peu et se trouvent dans les urines alcalines. Elles ont tendance à récidiver ; c'est pourquoi, même après une intervention, on doit acidifier les urines (chlorure d'ammonium).

Les lithiases *oxalocalciques* forment des calculs arrondis, hérissés d'aspérités. Ils sont très migrateurs : éviter l'oseille, la betterave et les aliments contenant de l'acide oxalique.

Les lithiases *non calciques* (lithiases *uriques*) sont friables, migratrices et beaucoup moins douloureuses ; il faut freiner l'apparition d'acide urique.

Siège des calculs : bassinets.

Symptômes : douleurs lombaires, hématurie, colique néphrétique.

Urines :

- rouges : acide urique ;
- blanches : phosphates de chaux ;

Formulaire thérapeutique

– jaunes : oxalates de chaux.

Pendant la migration du calcul : vomissements et constipation.

PHYTOTHÉRAPIE - Usage interne

- Tisanes : Bruyère, Busserole, Chiendent, Maïs, Bugrane, Verge d'or, Épilobe, Aigremoine, Aunée, Piloselle, Reine des prés, Genièvre, Tilleul *aubier*, Oignon cru, Garance, Prêle, Bouleau.
- Exemple de mélange : Bruyère (*somm fl*) + Chiendent (rhyzome) + Bugrane *rac* + Tilleul *aubier* + Bouleau *fles*. 5 g par tasse du mélange en parties égales, boire à volonté 1 litre/jour.

AROMATHÉRAPIE : Citron, Bouleau (*Alba* ou *Lenta*), Genévrier : *aa*, 3 × 2 gtes/jour.

ANCIENNES MÉTHODES

- Cataplasmes de choux : 3 fois/jour. Garder 30 mn ; à chaque fois, mettre trois épaisseurs.
- Cataplasmes de Pâquerettes écrasées pour obtenir une sorte de bouillie : 3 fois/jour.
- Le cidre empêcherait la formation de calculs.
- L'Oignon cru dissout les calculs ainsi que le Radis noir, la pomme, le Raifort, la poudre de Verveine *off*. L'Anserine est spécifique des calculs. Le Frêne (semences et bois) en décoction. L'Ortie blanche (*plte* et *rac*), cuite une demi-heure dans du lait avec du Millepertuis, évacue les calculs.

OLIGOTHÉRAPIE

- K : action diurétique.
- Li : solubilise les urates.
- Se : stimule tous les échanges.
- Cu-Ni-Co : solubilisent et éliminent oxalates et urates.
- I, P.

CELLULITE

Inflammation du tissu cellulaire sous-cutané avec induration douloureuse. La peau est boursouflée et granuleuse.

Cette affection atteint surtout les femmes mais l'abus de nourriture (abus de graisses, de sucres, d'hormones et de produits chimiques, par exemple) la fait apparaître de plus en plus chez l'homme.

Son origine est mal connue mais nous pouvons penser à un ensemble de facteurs : hormones, mauvaise circulation lymphatique, mauvaise digestion, stress nerveux, mauvaise alimentation, etc.

La cellulite se fixe le plus souvent sur les cuisses, le thorax, les reins et les bras.

L'HERBORISTERIE

PHYTOTHÉRAPIE

♦ Usage interne

- Les plantes : Asperge, Bruyère, Cerise, Sureau, Chiendent, Maïs, Piloselle, Souci, Arnica, Achillée, Alchémille, Armoise, Marron d'Inde, Hamamélis, Aubépine, Cyprès, Bourse à pasteur, Vigne rouge, Reine des prés, Bouleau, Cassis, Saule, Tilleul *aubier*.
- Exemple de tisane : aa, Chiendent + Maïs + Souci + Arnica + Achillée + Cyprès + Vigne rouge. Porter à ébullition, laisser 30 mn. Ajouter une ampoule d'eau de mer/l de tisane. Mettre 4 c. à s. de mélange/litre. Boire 1 à 2 litres/jour.
- Ne jamais boire plus d'un litre et demi d'eau pure par jour sous peine de voir s'aggraver la symptomatologie.

♦ Usage externe

- Bains d'algues : faire une décoction de 15 mn de Varech vésiculeux (300 g de Varech pour deux litres d'eau) et verser dans un bain . Rester dans le bain une demi-heure, 2 à 3 fois par semaine.
- Cataplasmes de Fenugrec : faire bouillir (5 mn) 50 g pour 500 ml d'eau, ajouter du Son pour fabriquer une pâte et appliquer en cataplasme tiède d'une demi-heure.
- Compresses de Lierre grimpant : faire bouillir (10 mn) 200 g de feuilles écrasées dans un litre d'eau et appliquer en compresses chaudes.
- Huile de massage : pour 100 ml d'huile de Noisette et d'Amande douce (50 ml de chaque), ajouter 100 ml d'essence de Cyprès, de Sauge sclarée et d'Ylang ylang. 2 massages de 10 mn par jour.

AROMATHÉRAPIE

Cajeput, Cyprès, Genièvre, Lavande aspic, Pin maritime, Sauge. 3 × 2 gtes/jour.

CHEVEUX

Les causes de la chute de cheveux sont multiples. Parfois facile à soigner, la chute de cheveux est le plus souvent le résultat d'un ensemble de facteurs qui demande une grande connaissance, du doigté et une ouverture psychologique.

En effet, des facteurs héréditaires, hormonaux, nerveux, une mauvaise alimentation, une vie difficile sont quelques-unes des causes les plus courantes.

La difficulté principale vient non seulement du choix de la thérapeutique à appliquer mais aussi de la réelle volonté de se soigner aussi longtemps que nécessaire.

La phytothérapie est ici d'une aide remarquable et sans danger, mais elle n'est pas faite pour ceux qui croient aux « miracles » et qui pensent retrouver en peu de temps une chevelure solide et complète.

Cette partie de la thérapeutique humaine est celle, avec les traitements d'obé-

Formulaire thérapeutique

sité, qui fait vivre le plus de charlatans, diplômés ou non. Nous apportons ici le résultat d'une expérience plus que cinquantenaire, mise au point par l'herboriste Marcel Bernadet, et que nous utilisons à l'*Herboristerie de la Croix-Rousse* depuis 1944.

PHYTOTHÉRAPIE

◆ Usage interne

- Les causes diverses appellent un ensemble divers : plantes du système neurovégétatif, du foie, de la digestion, plantes dépuratives.
- Exemple : aa, Valériane, Marjolaine, Berbéris, Chélidoine, Verge d'or, Fumeterre, Thym. 4 c. à s./litre, infusion de 15 mn, 3 tasses/jour.

◆ Usage externe

- Faire une lotion (décoction de 30 mn) du ou des mélanges suivants :
 - Chélidoine, Radis noir, Raifort, Cresson, Pin, Carotte, Anthyllis, Moutarde, Buis. 50 g/litre ;
 - ou Eucalyptus, Origan, Serpolet, Thym, Chou, Cassis, Bouleau, Genièvre, Laurier, Camomille, Ail, Cyprès, Bardane, Capucine. 50 g/litre.La lotion se met le soir en application sur le cuir chevelu, la valeur d'une c. à s. Laisser en contact toute la nuit et faire un shampoing le matin. Ajouter quelques gouttes d'huiles aux essences.
- Huile pour les cheveux : huile de germe de Blé (1/3), huile d'Olive (1/3), huile de Noisette (1/3). Ajouter 10% d'huiles essentielles choisies parmi les suivantes : Carotte, Cyprès, Eucalyptus, Lavandin abrial, Laurier, Pin, Sauge, Thym vulgaire.

Remarque : les lotions se préparent soit de la manière déjà décrite, soit en faisant macérer les plantes dans de l'alcool à 90° pendant 21 jours et en parfumant avec une essence de Géranium, ou encore en faisant macérer les plantes dans du bon rhum, qui a lui-même des propriétés favorisant la repousse du cheveu.

AROMATHÉRAPIE : Carotte, Marjolaine, Romarin, aa, 3 x2 gtes/jour.

OLIGOTHÉRAPIE : S, Mn, Mn-Cu.

VITAMINOTHÉRAPIE : B naturelles, ADN, Pollen, eau de mer.

ANCIENNE MÉTHODE : frictionner à sec les cheveux avec du gros sel de mer non purifié et pulvérisé ; ensuite, brosser vigoureusement ou frotter les parties dépourvues de cheveux (remède chinois).

CHOLESTÉROL

Le cholestérol une substance lipidique (graisseuse) d'origine complexe élaborée principalement par le foie. Il est constitué d'une molécule à haut poids moléculaire et à noyau complexe cyclopentophénantrénique avec une fonction alcool et une chaîne latérale.

L'HERBORISTERIE

La fixation de différents radicaux sur le noyau permet d'accéder à la constitution de divers corps comme les corticoïdes, les hormones, œstrogènes, androgènes et progestatifs.

Il est synthétisé dans le foie à partir d'acétates, puis estérifié. Il passe dans le sang en déterminant la cholestérolémie ; une partie est éliminée dans la bile.

CHOLESTÉROLÉMIE

Entre 1 et 2,5 g/litre dont 60% sont estérifiés.

Pour circuler dans le sang, le cholestérol s'associe à des lipoprotéines qui sont de haute densité (HDL) ou de faible densité (LDL) (de *high* ou *low density*).

Un taux élevé de cholestérol HDL protège de l'athérome.

Un taux élevé de cholestérol LDL est facteur de risque.

HYPERCHOLESTÉROLÉMIE

On distingue les hypercholestérolémies *essentiels*, *endogènes* et *secondaires* :

- essentielles : artériosclérose, maladies des coronaires ;
- endogènes : augmentation des triglycérides ; si le HDL est bas, on est en présence de risques coronariens, surtout chez les obèses ;
- secondaires : consécutives à d'autres maladies (reins, hypothyroïdie, diabète mal compensé).

PHYTOTHÉRAPIE

- Boldo, Chélidoine, Artichaut, Combretum, Chicorée, Busserole, Romarin, Tilleul *aubier*, Curcuma, Galéga, Eupatoire.
- On choisit 7 plantes et on les prépare en infusion à raison de 5 g du mélange par tasse : une tasse à jeun, une tasse au coucher. Si on choisit d'y mettre de l'aubier de Tilleul, du Combretum, de la Chicorée ou du Curcuma, il faut alors faire bouillir 5 mn le mélange puis laisser infuser 20 mn.

AROMATHÉRAPIE : Basilic tropical (*Thyrsiflorum*), Carotte, Ravensara, Romarin *off.* 3 × 1 gte/jour du mélange.

ALIMENTATION

- Le régime est obligatoire : on doit éliminer toutes les graisses, les sucres, les alcools, le vin et le tabac.
- En alimentation complémentaire : Thym, Ail, Ciboulette, algues laminaires, *Fucus crispus*, et 5 g de poudre de Petit Chêne par jour.

OLIGOTHÉRAPIE : Cu, Si, Co (foie/pancréas), S (dysfonctionnement hépatobiliaire).

CIRCULATION

TROUBLES DE LA CIRCULATION

Les troubles de ce type proviennent d'une anomalie du cœur ou des vaisseaux. Le ralentissement en un lieu ou un organe s'appelle *stase*. L'accumulation dans les vaisseaux dilatés est la *congestion*. S'il y a accumulation de plasma sanguin, il s'agit d'*œdèmes*. La rupture s'appelle *hémorragie*.

Le ralentissement artériel peut venir d'un spasme, d'une embolie (caillot) ou d'une thrombose (caillot après un choc, une inflammation ou encore une modification dans le processus de la coagulation sanguine).

Les migraines, vertiges, éblouissements, bourdonnements d'oreille, bouffées de chaleur, sont les signes les plus fréquents d'une mauvaise circulation. Les jambes lourdes, les petits vaisseaux qui claquent sont d'autres signes.

PHYTOTHÉRAPIE

Achillée, Alchémille, Sauge, Bourse à pasteur, Cyprès, Aubépine, Gui, Noisetier, Marron d'Inde, Ficaire, Hamamélis, Mélilot, Vigne rouge. Choisir sept plantes parmi celles-ci et boire 3 bols d'infusion par jour.

Il faut cependant distinguer les plantes pour les veines (Bourse à pasteur, Noisetier, Hamamélis, Mélilot, Ficaire), qui soigneront surtout les problèmes de jambes lourdes, de vaisseaux qui claquent et les hémorroïdes. En ce qui concerne la ménopause, voir p. 238.

AROMATHÉRAPIE

Cyprès, Sauge, Ylang ylang : 3 × 2 gtes/jour, ou en mélange à 10% dans l'huile de Noisette et d'Amande douce (en parties égales), en ajoutant de l'huile essentielle de petit grain Bigarade.

Certaines personnes conseillent l'essence d'Ail mais son odeur infecte me fait penser que les conseillers n'ont jamais senti cette essence de leur vie !

CIRRHOSES

La cirrhose est maladie du foie avec atteinte de la cellule hépatique (hépatocyte). Sclérose des nodules de régénération. Ce sont des amas hypertrophiques de cellules hépatiques qui ont perdu leur agencement et signent réellement la cirrhose.

Clinique :

- foie augmenté en taille ou en volume : cirrhose *hypertrophique* ;
- foie diminué en taille ou en volume : cirrhose *atrophique*.

Le foie est dur, le bord inférieur irrégulier et tranchant.

PHYTOTHÉRAPIE

- Exemple de mélange : Artichaut *fles* et *queues*, Bouleau *fles*, Aspérule *somm fl* ou *pltes*, Byrone *rac*, Chélidoine *fles*, Genièvre *baies*, Romarin, Menthe *plte*. 5 g/tasse, infusion de 20 mn, 3 tasses/jour.

L'HERBORISTERIE

AROMATHÉRAPIE

- Romarin, Menthe verte : 3 × 2/jour.
- Eau de Sainte Rita : 3 × 1 c. à s./jour par cure de 21 jours, 2 ou 3 fois dans l'année.

CŒUR

RÉGULATION DU CŒUR

En cas d'affection cardiaque, il vaut mieux rapidement consulter le corps médical. En effet, cette appellation est vague et peut cacher une atteinte grave que la phytothérapie ne pourrait pas soigner suffisamment sans risques.

Les plantes indiquées ici seront donc admises comme un bon complément (parfois indispensable) au traitement moderne :

- Gui, Olivier, Aubépine.
- Plantes diurétiques en cas d'insuffisance cardiaque.
- Plantes du système nerveux en cas d'inquiétude ou d'angoisse.

COLIBACILLOSE, CYSTITE

Infection causée par des bacilles pathogènes. On la voit sur des terrains déficients ou après des manipulations médicales.

Il y a atteinte de l'appareil digestif, urinaire ou des voies biliaires.

Les diarrhées ou gastro-entérites infantiles s'associent souvent à des vomissements qui, chez le nourrisson, entraînent une déshydratation. Les infections urinaires déterminent la cystite. Cette maladie se soigne très bien par la médecine naturelle, sans recours aux antibiotiques.

PHYTOTHÉRAPIE

- Quelques mélanges types :
 - Aigremoine, Aunées bruyère, Cerise *queues*, Chiendent *rhyzome*, Asperge *rac*, Maïs *stigmates* ou Alkékenge *fr*, Busserole *fles*, Poireau *rac*, Piloselle *plte*, Guimauve et Mauve *plte* entière, Plantain *plte*, Eucalyptus *fles*.
 - Thym, Origan, Serpolet (plantes entières sans racines), Framboisier *fles*, Solidago *plte*, Airelles, Myrtilles *fles*.
 - Petit Houx *fle*, Reine des prés *plte*, Bugrane *rac*.
- 5 g/tasse, 6 tasses ou 3 bols/jour.
- Ne pas oublier de traiter la composante fatigue et la nervosité qui accompagne presque toujours cette maladie, provoquant une baisse de résistance de l'organisme et donc une déficience du terrain.

AROMATHÉRAPIE

- Santal, Cyprès, Pin, Eucalyptus, Cajeput, Bouleau, Genièvre, Menthe.
- 9 × 1 gte/jour pendant une semaine.

Formulaire thérapeutique

8 × 1 gte/jour pendant une semaine.

3 × 2 gtes/jour pendant une semaine.

OLIGOTHÉRAPIE : Cu, Ag, Mg, Mn, Zn, Au, ou Ni-Co.

VITAMINOTHÉRAPIE : A-B1-B2-C.

COLITE

Cette maladie couvre les inflammations du côlon. Il peut y avoir une diarrhée isolée ou un syndrome plus important de type dysentérique avec des diarrhées profuses, selles plus ou moins liquides : ténesmes, douleurs abdominales plus ou moins nettes, avec ou sans fièvre.

Causes : origine bactérienne, toxi-infection alimentaire, parasitaire (amibiase, par exemple), virale. Il peut y avoir d'autres origines : colites spasmodiques ou de putréfaction.

Cette maladie est très souvent psychosomatique et demande compréhension et doigté de la part du thérapeute.

PHYTOTHÉRAPIE

- Mauve *plte*, Guimauve *rac*, Plantain *plte*, Psyllium *grai*, Consoude *rac*, Arnica *fl*, Lavande *fl*, Souci *fl*, Millepertuis *somm fl*.

Cette maladie étant souvent l'apanage d'anxieux ou de nerveux, il faudra penser à ajouter des plantes du système neurovégétatif et, en cas de diarrhées, des plantes antidiarrhéiques.

- Exemple de mélange : Marjolaine, Guimauve, Consoude, Souci, Serpolet. Infusion de 20 mn, 1 tasse toutes les demi-heures jusqu'à cessation des diarrhées, puis 1 tasse matin et soir durant plusieurs semaines.

AROMATHÉRAPIE : Camomille, Lavande *off*, Marjolaine. 9 × 1 gte/jour durant 3 jours, puis 3 × 2 gtes/jour tout le long du traitement de phytothérapie.

ALIMENTATION : aucune épice ; éviter les salades et les crudités, préférer les pâtes cuites à l'eau légèrement beurrées ainsi que le riz cuit à l'eau.

DIVERS : TM ou distillat d'Angélique.

CONSTIPATION

Une des maladies les plus répandues actuellement, surtout chez la femme. Elle est l'aboutissement de notre vie sédentaire, de notre mauvaise alimentation, de notre état de stress permanent et d'une insuffisance de sécrétion.

L'abus de certains médicaments à base de naphtoquinones est non seulement déconseillé mais aussi dangereux, voire cancérogène.

L'HERBORISTERIE

Il ne s'agit pas d'une maladie, mais d'un dérèglement dangereux pour notre état de santé général.

L'accumulation de toxines est un véritable poison pour l'organisme. Il est bon de se purger régulièrement : une fois par mois est le mieux, deux fois par an, aux équinoxes, est le moindre mal. Il existe des postures de yoga qui facilitent cette évacuation. Il faut se donner du mouvement, faire de la gymnastique, du sport, sans souci de compétition, ce qui augmente immédiatement le stress, et la conséquence sur nos intestins. Il faut apprendre à respirer, à se décontracter... L'abus de tranquillisants est source de constipation. La constipation se soigne. Nous déconseillons l'abus dangereux de Séné, de la Rhubarbe et de l'Aloès cascara. Nous déconseillons (sauf urgence) l'emploi régulier d'huile de paraffine, qui empêche l'absorption des oligoéléments et de la vitamine K (Bernadet).

PHYTOTHÉRAPIE

- Mauve *plte*, Guimauve *rac*, Psyllium *somm*, Bourdaine *éc*. Ajouter, suivant les besoins, des plantes dépuratives (aux équinoxes ou en cas d'infection cutanée ou de problèmes digestifs) et des plantes hépatiques (voir ces plantes).
- Exemple : aa, Bourdaine, Anthyllis, Artichaut, Chélidoine, Mélisse, Fumeterre, Guimauve. 1 c. à s./bol, infuser 24 h, 1 bol le soir.

AROMATHÉRAPIE

- Agir sur le système hépatique (Citron, Romarin) et nerveux (Marjolaine, Oranger, Lavande). 3 × 2 gtes/jour du mélange.
- Eau de Sainte Rita : 2 fois par an (aux équinoxes).

ALIMENTATION

- Éviter les aliments constipants : sucreries, charcuteries, viandes grasses, féculents.
- Préférer les crudités, les légumes et les fruits.

AUTRES SOINS

- Cure de pruneaux : ouvrir et dénoyauter 10 pruneaux, les laisser tremper dans l'eau froide 20 mn puis les faire bouillir 2 h. Manger les pruneaux et boire le jus à jeun.
- Cure de figes sèches : faire tremper les figes dans un bol d'eau toute la nuit et consommer le tout le lendemain, à jeun.
- Psyllium : laisser tremper 2 c. à c. de semences pendant environ 10 mn dans un verre d'eau et boire avant les repas.

OLIGOTHÉRAPIE

Atonie : Zn-Cu et Cu-Au-Ag.

CORS, CALLOSITÉS, DURILLONS

PHYTOTHÉRAPIE

- Ail : frotter avec une gousse tous les jours.
- Lierre grimpant : feuilles en applications locales.
- Anémone fraîche : applications locales.
- Joubarbe : enlever la cuticule d'un des côtés et appliquer sur le cor matin et soir ; il se ramollira et pourra s'enlever.
- Lierre : faire tremper une feuille durant 3 h dans du jus de citron frais, appliquer, répéter jusqu'à ce que le cor tombe.
- Poireau : faire macérer une feuille dans du vinaigre (ou du jus de citron) durant 24 h et appliquer tous les soirs.
- Saule : faire macérer durant 24 h dans du citron ou du vinaigre, appliquer tous les soirs.

COUPEROSE

Plus connue sous le nom d'*acné rosacée*, elle est localisée au visage. Les vaisseaux sanguins sont dilatés et font apparaître des tâches ou des stries violacées. Il faut soigner la circulation du sang.

PHYTOTHÉRAPIE

- ♦ Usage interne
 - Vigne rouge, Bourse à pasteur *plte*, Prêle *plte*, Cyprès *noix*, Petit Houx *rac*, Marron d'Inde, Ficaire *rac*, Hamamélis *fles*, Chêne éc. 5 g/tasse, 3 tasses/jour pendant plusieurs mois.
 - Deux fois par an, faire une cure dépurative.
- ♦ Usage externe
 - Faire une lotion de toutes ces plantes et matin et soir. Autrement dit, la même tisane servira à être bue et en applications locales.

AROMATHÉRAPIE

Essence de Cyprès en applications locales (dans de l'huile d'Amande douce et de Noisette : 50% de chaque huile + 10% d'essence).

COURBATURES

Sensations de fatigue, de douleurs musculaires, surtout au niveau des membres et du dos, suite à un effort musculaire inhabituel ou en phase initiale de certaines maladies infectieuses, surtout virales, comme la grippe.

PHYTOTHÉRAPIE

- ♦ Usage interne
 - Genièvre *baies*, Chiendent *rac*, Bourrache *fl*, Sureau *somm fl*, Reine des prés

L'HERBORISTERIE

somm fl, Cassis fles, Prèle plte : aa, 5 g/tasses, 6 tasses/jour de ce mélange.

♦ Usage externe

- La même tisane mélangée à de l'argile, de façon à faire une pâte.
- Onguent de Laurier : 500 g de graisse de porc ou d'huile d'Olive + 250 g de feuilles de Laurier avec 150 g de baies concassées. Mettre au bain-marie pendant 6 h, filtrer sur étamine. Utiliser en massage.
- Huile de Laurier mélangée en parties égales avec de l'huile de Millepertuis.
- Baume Ping Yao.

AROMATHÉRAPIE

- Pin, Lavande, Wintergreen, Poivre, Serpolet.
- En massage : pures ou à 10% dans un mélange d'huile de germe de Blé (1/3) et d'huile d'Olive (2/3).

CRACHEMENTS DE SANG

Ils peuvent venir de certains ulcères, cancers, tuberculoses ou pneumonies. Une visite médicale permettra de différencier le diagnostic mais, suivant la maladie en cause, les plantes peuvent avoir une activité majeure ou d'appoint et ne doivent pas être négligées.

PHYTOTHÉRAPIE

- Aigremoine, Bourse à pasteur, Cyprès, Géranium, Fraisier, Ronce, Serpolet.
- Prèle, Millefeuilles, Bistorte, Consoude, Airelles myrtilles, Rose, Lavande.
- 4 c. à s. de l'un des mélanges par jour, soit dans un litre d'eau (dans ce cas, on boit 3 bols/jour), soit dans un demi-litre d'eau (dans ce cas, on boit 3 tasses/jour).

AROMATHÉRAPIE : Cyprès et Serpolet. 9 gtes/jour à raison de 9 × 1 gte/jour.

CRAMPE DES MEMBRES

La crampe est une contraction douloureuse et involontaire d'un muscle ou d'un groupe de muscles. Elle apparaît dans des cas de fatigue musculaire, ou dans des cas de grossesse, diabète, diarrhées aiguës. Il y a souvent carence en manganèse, magnésium, cobalt et calcium.

PHYTOTHÉRAPIE

- Mélilot, Millefeuilles, Sauge, Gui, Valériane, Prèle, Ortie, Consoude. 4 c. à s./litre, 3 bols/jour.
- ### ♦ Usage externe
- Huile de Laurier et/ou de Millepertuis.

AROMATHÉRAPIE

♦ Usage externe

- Huile d'Olive 90%.
- Huiles essentielles/10% du mélange suivant : Aneth, Cumin, Camphre, Camomille, Laurier, Lavande, Menthe, Pin.

♦ Usage interne

- Huiles essentielles de Marjolaine et de Menthe : 3 × 2 gtes/jour.

AUTRE MOYEN : mettre un demi-savon de Marseille sous le matelas ou un gros aimant ; inexplicablement, ces deux recettes réussissent là où les autres thérapeutiques ont échoué.

ALIMENTATION : riche en vitamines du groupe B, en oligoéléments du type Magnésium ou Cobalt (fruits secs).

ANCIENNE MÉTHODE : faire une liqueur de limaces rouges en écrasant deux limaces dans 500 ml d'alcool à 90°. Après une macération de 7 jours, boire un verre à madère avant les repas de midi et du soir.

OLIGOTHÉRAPIE : Sélénium, vitamine D, Calcium, Potassium, vitamine K, apport d'oligoéléments sous forme de pollen ou d'eau de mer.

CREVASSES, GERÇURES

Les crevasses sont des coupures qui entament profondément l'épiderme. Elles viennent le plus souvent sous l'influence du froid, de l'humidité, de l'eczéma. Elles peuvent atteindre des personnes qui manipulent des produits corrosifs ou des ciments. Chez la jeune accouchée, on peut voir apparaître des crevasses du sein 4 ou 5 jours après l'accouchement, en début d'allaitement.

Les gerçures sont des petites fissures de l'épiderme apparaissant sur les lèvres ou le dos des mains pendant les périodes de froid.

Cause interne : manque de vitamines, principalement A et D.

PHYTOTHÉRAPIE : toutes les plantes de la circulation sont d'une aide efficace ; voir ces plantes et ajouter le Céleri et le Souci.

AROMATHÉRAPIE : Céleri, Camomille, Carotte, Citron, Cyprès. On les utilise soit pures, soit diluées à 10% dans de l'huile d'Olive, sous forme de massage, avec toutefois une exception pour l'essence de Céleri que l'on consomme en plus à raison de 3 × 2 gtes/jour.

AUTRES USAGES EXTERNES

- Faire des cataplasmes de pommes de terre crues avec de l'huile d'Olive.
- Compresses de suc d'oignons.
- Cataplasmes avec du concombre écrasé en pâte avec de l'huile d'Olive (50 g de concombre + 20 g d'huile d'Olive).
- Baume des Moines.

L'HERBORISTERIE

OLIGOTHÉRAPIE : en prévention, Mn, Mg, S.

VITAMINOTHÉRAPIE

- Vitamine B et algues.
- Pollen : 1 c. à c. matin et soir.
- Eau de mer : 1 ampoule/jour, seule ou dans une tisane.

CREVASSES DU SEIN

- Massage avec de l'huile d'Amande douce.
- Baume des Moines.

VIEILLES MÉTHODES

- Introduire le mamelon dans un morceau de racine fraîche de Consoude.
- Lavage et infusion d'Alchémille et de Consoude.
- Appliquer du cérumen de l'oreille.
- Laver avec l'urine de la mère.
- On dit que la crevasse la plus grosse est guérie par l'application d'un escargot pendant dix heures.

CROISSANCE

Ce n'est pas une maladie mais il est bon de savoir que la phytothérapie a les moyens de permettre un bon passage de cette période cruciale de la vie.

PHYTOTHÉRAPIE

- Mérianthe, Germandrée *plte*, Gentiane *rac*, Quinquina *éc*, Ortie *fles*, Prêle *plte*. 3 tasses/jour avant les repas (5 g du mélange/tasse). Comme il s'agit d'enfants, il est parfois préférable de leur donner ce mélange sous forme de poudre.
- Chez les tout petits : Ortie et Prêle en poudre, 2 g/jour.

ALIMENTATION

- Riche en vitamines.
- Algues, pollen, eau de mer, fruits (y compris les fruits secs très riches en oligoéléments) mais attention de ne pas dépasser une poignée par jour et de ne pas en prendre juste avant les repas (effet coupe-faim).
- On peut donner aussi avec efficacité de la poudre de corne de cerf, riche en phosphate de chaux tricalcique.

TROUBLES DE LA CROISSANCE

- Cu et F : contre les troubles métaboliques calciques.
- Zn : active les glandes endocrines sexuelles.
- Mn-Cu : empêche la décalcification lors de la puberté.

ORGANOTHÉRAPIE : cortex surrénal, thymus, hypophyse.

CROÛTES DE LAIT

Ce sont des placards gras, collant les cheveux de certains nourrissons.

PHYTOTHÉRAPIE

- ◆ Usage interne

Faire boire une tisane dépurative : Bardane, Fumeterre, Pensée sauvage, très diluée à 1 g/tasse, 2 tasses/jour en cure de 3 semaines.

- ◆ Usage externe

Cataplasmes : Pensée sauvage + fleurs de Sureau ; faire une infusion légère : 2 poignées pour 1 litre d'eau. Appliquer tiède cette lotion sur le cuir chevelu.

CYSTITE

Voir *Colibacillose*.

DARTRES

Les dartres forment des plaques sur le visage, les mains, les bras et les cuisses. Ce sont des croûtes ou des desquamations produites par diverses maladies de peau (acné, eczéma, impétigo, etc.).

PHYTOTHÉRAPIE

- Aunée *rac*, Bardane *rac*, Bouleau *éc*, Noyer *fles*. 5 g/tasse, 3 tasses/jour. Et, d'une manière générale, les plantes dépuratives. Voir aussi à *Peau*.
- Baume des Moines.

AROMATHÉRAPIE

- Citron, Géranium, Carotte : 3 × 2 gtes/jour.
- Également en externe, en dilution dans de l'huile d'Amande douce et germe de Blé : 1/3 germe de Blé + 2/3 huile d'Amande douce + 10% d'huiles essentielles. Peuvent s'utiliser également dans une crème.

AUTRES SOINS

- Boire le matin à jeun, un verre d'eau d'argile préparée la veille au soir.
- Cataplasmes de carottes écrasées.
- Lotion de fleurs de Bouillon blanc infusées dans du lait.
- On peut aussi faire une tisane de feuilles de Figuier dans du vinaigre (à 10%).
- Lotion de Bourdaine préparée en décoction à 25% : application externe.

DÉCALCIFICATION, DÉMINÉRALISATION

Diminution de la quantité de calcium de l'organisme, se traduisant par une déminéralisation.

PHYTOTHÉRAPIE : Ortie, Prêle, Serpolet, Gentiane :

- en poudre : 2 c. à c./jour ;
- en tisane : 5 g/tasse, 3 tasses/jour.

AUTRES SOINS

- Pollen : 2 c. à c./jour.
- Eau de mer : 1 ampoule/jour dans la tisane.

OLIGOTHÉRAPIE : Phosphore, F, Si, Mg, Parathyroïde. Vitamines A et D.

DÉMANGEAISON, PRURIT

PHYTOTHÉRAPIE

- Alchémille, Géranium Robert, Valériane.
- Plantes du foie.

AROMATHÉRAPIE : huiles essentielles : Carotte *sem* + Menthe + Encens. 3 × 2 gtes/jour.

AUTRES SOINS

- Compresses et lotion : Sureau, Cyprès, Serpolet, Consoude *rac*.
- Compresses d'argile faites avec le mélange précédent.

OLIGOTHÉRAPIE : donner Mg et Mn.

DENTS

DENTS DU BÉBÉ

La racine de Guimauve, vendue sous le nom de *hochet*, permet au bébé de mordre sans mal, tout en amollissant les gencives, et, ainsi, de faciliter la percée de ses dents.

TROUBLES DE LA DENTITION

Voir aussi à *Déminéralisation*.

PHYTOTHÉRAPIE

- ♦ Usage interne
 - Prêle, Ortie, en poudre.
- ♦ Usage externe
 - Poudre de Sauge, Prêle, Ronce, Carragheen.

Formulaire thérapeutique

Il peut y avoir une carence en fluor, calcium et différents oligoéléments. Il faut donc surveiller l'alimentation et faire une cure d'oligoéléments : Ca, F, I.
Les graines de courges et les fruits secs sont recommandés.

DÉCHAUSSEMENT

Liqueur de Cochléaire : Cochléaire + Romarin + Sauge + Prêle + corne de cerf : une poignée de chaque dans un litre d'alcool à 60°. Macération de 21 jours. Utiliser en gargarismes.

ABCÈS DENTAIRES

PHYTOTHÉRAPIE : compresses de Coquelicot et de Guimauve : 20 g de chaque pour 500 ml de décoction. Utiliser la lotion obtenue en gargarismes fréquents.

AROMATHÉRAPIE : Matricaire, Cannelle, Céleri, Citron, Girofle, Laurier, Sauge, Origan (*Corodothymus Capitalus*). Appliquer 1 goutte, 9 fois/jour.

PYORRHÉE ALVÉOLO-DENTAIRE

- Appliquer les mêmes essences diluées à 5% dans une pâte à l'argile que l'on utilise comme pansements.
- Dentifrice de poudre de plantes : Sauge, corne de cerf, Menthe, Ortie et Prêle.

DÉPRESSION

Voir *Nervosité, Neurasthénie*.

DIABÈTE

Ce terme recouvre plusieurs maladies à symptomatologie commune : polyurie (augmentation du volume urinaire) et augmentation du taux de sucre dans les urines. Il existe :

- le diabète gras, dit *de la quarantaine* ;
- le diabète maigre ou *insulino prive*, qui frappe dès l'enfance ;
- le diabète rénal, qui n'a rien à voir avec le diabète pancréatique : il y a glycosurie mais pas d'hyperglycémie ;
- le diabète insipide : sans rapport avec les précédents, il s'agit d'un « manque » de l'hormone antidiurétique d'origine hypophysaire ;
- le diabète bronzé, dû à une surcharge en fer de l'organisme.

Nous traiterons uniquement les deux premiers diabètes qui sont aussi du domaine de la phytothérapie.

PHYTOTHÉRAPIE : Géranium Robert, Genévrier, Gui *fles*, Noyer *fles*, Myrtille *fles*, Galéga *fles*, Fraisier *fles*, Framboisier *fles*, Haricot (cosses), Aigremoine *plte*, Eucalyptus *fles*, Bardane, Cresson, Ronce. 4 c. à s./litre, 3 bols/jour.

L'HERBORISTERIE

ALIMENTATION

- Jus de légumes : endive, chicorée, fenouil, radis, épinard, chou, cresson, concombre : 3 verres/jour.
- Manger des oignons, aubergines, chou, céleri rave, pommes de terre, salsifis, cresson, maïs, chicorée, radis.

OLIGOTHÉRAPIE : Ni, Co, Zn.

DIARRHÉES

Il s'agit d'un excès d'émission de selles liquides ou pâteuses, dues à un défaut de réabsorption de l'eau par l'intestin.

Il faut toujours en rechercher la cause.

Les différents types de diarrhées :

- les diarrhées aiguës :
 - infectieuses : *salmonella*, *entoemeba histolytica* (amibes) ;
 - staphylocoques : 24 à 72 h après un repas infectant.
- les diarrhées chroniques :
 - lésions intestinales : inflammations (maladie de Crohn, rectocolite), hémorragies, tuberculoses, tumeurs.
 - malabsorption.

En cas de diarrhées infectieuses, il faut utiliser surtout les huiles essentielles. Pour les autres diarrhées, de type alimentaire ou même émotif, les plantes citées ci-dessous sont efficaces.

PHYTOTHÉRAPIE

- Aigremoine, Benoîte, Camomille, Anis, Badiane, Carvi, Fenouil, Airelle, Renouée, Ronce, Thym, Fraisier, Cynorrhodon, Citron, Origan, Prunellier, Reine des prés, Bistorte, Framboisier, Algues, Salicaire. Le choix ne manque donc pas et les Rosacées sont à l'honneur dans ce type de soins.
- Exemples :
 - Prunellier + Ronce + Badiane.
 - Reine des prés + Renouée.
 - Consoude + Aigremoine.
 - Décoction 1 à 5 mn, infusion 1 h. 5 g/tasse, 1 tasse/h.

AROMATHÉRAPIE

- Anis, Badiane, Camomille, Cyprès, Girofle, Laurier, Lavande *off*, Thym rouge *capitatus*, Origan compact, Serpolet, Citron.
- Exemple : Thym rouge + Camomille + Cyprès + Girofle : 3 × 2 gtes/jour.
Dans certains cas, il ne faut pas se presser de stopper une diarrhée qui sert alors d'exutoire aux toxines de l'organisme. Cependant, il faut toujours en surveiller l'évolution et rester prêt à intervenir.
Les cures de fruits, suivies pendant 24 à 72 h, provoquent le plus souvent une diarrhée bénéfique.

Formulaire thérapeutique

Il faut donc voir un médecin en cas de doute sur l'origine de la diarrhée, afin d'éviter les complications extrêmement dangereuses.

ALIMENTATION

- Eau de riz : 2 poignées/litre, bouillir jusqu'à cuisson et ajouter une pincée de sel.
- Farine d'avoine : 1 c. à d. pour 500 ml d'eau ; boire une tasse le matin et le reste dans la journée.
- Pulpe de pomme crue râpée : 1 c. à s. toutes les heures.

DIARRHÉES INFANTILES

Diarrhée verte : consulter le médecin. Sinon, faire boire quelques tisanes et suivre le régime alimentaire précédent.

OLIGOTHÉRAPIE : S et argile.

DIGESTION

Les protéines sont digérées d'abord par la pepsine stomacale puis dans l'intestin (trypsine pancréatique et enzymes intestinales les transforment en acides aminés directement assimilables). Les lipides sont émulsionnés par la bile, au niveau de l'intestin (lipase pancréatique et enzymes intracellulaires des villosités intestinales). Les glucides sont attaqués par l'amylase salivaire puis la digestion se poursuit dans l'intestin grêle et les sucres simples sont alors absorbés.

Autrement dit, la digestion consiste à transformer les aliments en substances chimiques simples capables de passer dans le flux circulatoire, mais il y a aussi une série de phénomènes mécaniques qui ont pour but de fragmenter les aliments.

DIGESTION LENTE, DYSPEPSIE

Nombreux sont ceux qui ont des difficultés à assimiler leurs repas. Il peut s'agir d'un repas trop copieux et le mal disparaîtra de lui-même. Pour d'autres, les difficultés subsistent quel que soit le type de repas qu'ils prennent. La dyspepsie est le signe d'une digestion lente avec acidité et fermentations.

PHYTOTHÉRAPIE

Dans toute médication de ce type, il faudra tenir compte de différents éléments qui accompagnent le repas : la nervosité, le fonctionnement hépatique, les conditions qui entourent la manière de manger (rapidité, discussion, colère, etc.).

Cela revient à dire que les conditions extérieures et psychologiques ont une importance capitale pour un bon fonctionnement digestif. On prescrit donc un mélange dans lequel rentreront des plantes de type Ombellifères aromatiques, des plantes hépatiques, des plantes du système nerveux (voir ces plantes).

- Exemple : Fenouil, Anis, Basilic, Chélidoine, Berbéris, Coquelicot, Marjolaine : aa, 10 g/bol, 1 bol après chaque repas. Attention, ces tisanes doivent se boire tièdes pour augmenter leur action et la rapidité de celle-ci.

L'HERBORISTERIE

- Truc : en cas de gros repas, prendre 1 c. à s. d'huile d'Olive avant le repas, et 1 c. à d. d'eau de Sainte Rita après.

AROMATHÉRAPIE

Là encore, l'arsenal est grand et doit se baser sur le même type de réflexion.

- Aneth, Basilic, Coriandre, Camomille, Citron, Cumin, Estragon, Marjolaine, Mélisse, Menthe, Oranger, Romarin : 3 gtes avant chaque repas du mélange de trois essences.
- Exemple : Coriandre + Menthe + Romarin.

ECCHYMOSES

Tâches résultant d'une infiltration de sang dans un tissu conjonctif ou graisseux (les « bleus »). La coloration passe par différentes couleurs : rouge, bleu, verdâtre, jaune pâle, puis disparaît en trois semaines environ.

PHYTOTHÉRAPIE

♦ Usage externe

- Compresses ou lotions : Arnica, Plantain, Bouillon blanc, Guimauve, Mauve, Citron, Origan, Serpolet, Thym, Consoude, Chou, Tamier, Laurier, Sauge, Bourse à pasteur, Cyprès, Pervenche, Mélilot, Céleri, Lavande, Courge et Citrouille, Anthyllis, Hysope. L'efficacité est meilleure avec les plantes fraîches.

La liste est donc longue mais on peut y ajouter l'Hélychrise, ou Immortelle, qui dissout le sang meurtri, l'eau de vie d'Hysope (à 10%), qui empêche la coagulation, ainsi que les racines de Sceau de Salomon et de Tamier qui, pilées et mises en place, guérissent les meurtrissures.

- Eau de Sainte Rita : en applications externes.

♦ Usage interne

- Tisane en infusion de Thym + Benoîte + Hysope + Pervenche + Sauge + Mélilot + Lavande : 5 g/tasse, 3 tasses/jour.

AROMATHÉRAPIE : Matricaire, Hélichryse, Camomille, Lavande *off*. On procède à des onctions de ce complexe réalisé à parties égales, 3 fois/jour.

ECZÉMA

L'eczéma est une lésion commune de la peau qui donne un aspect rouge et vésiculeux. Cette maladie s'accompagne de démangeaisons importantes, voire de brûlures. C'est une maladie tout à fait particulière qui est en liaison étroite avec l'état général et nerveux de l'individu, ce qui fait, en réalité, qu'il n'y a pas *un* eczéma, mais une personne atteinte de son propre type d'eczéma. Il faut donc interroger soigneusement le malade et lui donner des conseils alimentaires et psychologiques en complément du traitement efficace et sans danger que nous propose la phytothérapie.

Formulaire thérapeutique

PHYTOTHÉRAPIE

Plantes dépuratives et plantes du système neurovégétatif.

♦ Usage externe

- Lotion : Mauve *fle*, Guimauve *rac*, Plantain *fle*.
- Compresses : Courge *pulpe*, Citrouille *pulpe*, Carotte *pulpe*.
- Lotions avec les plantes dépuratives.

♦ Usage interne

- Exemple de tisane : 1 bol matin et soir du mélange suivant :
 - Dépuratives : Fumeterre, Noyer, Chélidoine.
 - Calmantes : Menthe douce, Aspérule, Marjolaine.
 - Circulatoire : Vigne rouge.
- 10 g/bol, infusion de 30 mn.

AROMATHÉRAPIE

♦ Usage interne

Citron, Carotte, Romarin, Marjolaine, Oranger : 3 × 2 gtes.

♦ Usage externe

À 10% dans de l'huile d'Amande douce : Noisetier et germe de Blé (1/3 de chaque). Onctions locales 2 fois/jour.

OLIGOTHÉRAPIE

- Le soufre, car c'est le désensibilisant universel dans tous les problèmes cutanés (à manipuler avec précaution).
- Eczéma allergique : Mn et Mg.
- Eczéma chronique : Mn-Cu en prise locale et orale.
- Eczéma infecté : Cu-Au-Ag.

ALIMENTATION

- Une poignée de champignons de Paris à jeun.
- Jus de fruits et de légumes.
- Eviter les charcuteries, les viandes grasses, les sauces, les sucreries.
- Prendre du soufre en homéopathie (granions de soufre, par exemple).

ENROUEMENT

Voir *Laryngite*.

ENTORSE, FOULURE

Lésion d'une articulation suite à un mouvement brutal avec élongation ou arrachement des ligaments, sans que les surfaces articulaires soient déplacées.

Les foulures guérissent en 3 semaines avec un bandage.

L'HERBORISTERIE

Les entorses graves avec arrachement demandent une immobilisation.

L'ostéopathie permet une amélioration considérable aussi bien au niveau de la douleur que dans le temps.

PHYTOTHÉRAPIE

Elle est d'une aide précieuse aussi bien en soin interne qu'externe.

◆ Usage interne

- Toutes les plantes diurétiques et anti-infectieuses du type : Saule *éc et fles*, Cassis *fles*, Bouleau *éc*, Reine des prés *somm fl*, Prêle *plte*, Olivier *fle*, Tilleul *aubier*, Arnica *fl*.
- 4 c. à s./litre, 3 bols/jour.

◆ Usage externe

- Achillée *plte*, Aigremoine *plte*, Pomme de terre *pulpe*, Souci *fl*, Matricaire *fl*, Guimauve *rac*, Mauve *plte*, Serpolet *plte*, Thym *plte*, Origan *plte*, Tussilage *fl*, Oignon, Arnica *fl*, Chou *fle*, Sauge *plte*, Tamier *rac*, Consoude *rac*, Bourse à pasteur *plte*, Cyprès *noix*, Petit Houx *fle*, Chêne *éc*, Lavande *plte*, Millepertuis *fl*, Anthyllis *fl*.
- Parmi ces plantes, certaines peuvent se préparer à l'avance, sous forme d'huile ou de teinture : Millepertuis, Souci, Arnica sont parmi les plus faciles à préparer.
- Baume Ping Yao.

AROMATHÉRAPIE

- Pures ou diluées à 10% dans de l'huile, elles sont aussi d'une merveilleuse efficacité.
- Camomille, Matricaire, Camphre, Cyprès, Genévrier, Girofle, Laurier, Lavande, Menthe poivrée, Origan, Pin, Sauge.

OLIGOTHÉRAPIE

- Tendance aux entorses : F.
- Laxité ligamentaire : Mn-Cu.

ESTOMAC

AIGREURS, GASTRITES, ULCÈRES

Les douleurs, en général, ne sont pas attribuées à des causes très précises, en dehors des ulcères, des crampes et des aigreurs. Le traitement est donc général et symptomatique.

PHYTOTHÉRAPIE - Usage interne

- Absinthe *plte*, Calament *plte*, Pomme de terre *pulpe* ou *jus*, Souci *fl* ou *huile*, Menthés, Mélisse *plte*, Ombellifères aromatiques, Serpolet *plte*, Thym *plte*, Chou, Marjolaine *plte*, Millepertuis *fl* ou *huile*, Anthyllis *fl* ou *huile*.

Formulaire thérapeutique

- Exemple de tisane (aigreurs, gastrites, ulcères) : Absinthe + Souci + Mélisse + Serpolet + Millepertuis + Valériane + Asperule. 1 bol chaud de cette infusion (10 mn), le matin à jeun et après chaque repas.

AROMATHÉRAPIE: Marjolaine, Sauge, Camomille, Menthe poivrée.
3 × 2 gtes/jour.

ULCÈRE

Perte de substance d'un revêtement épithélial, muqueux ou cutané, à cicatrisation difficile.

L'ulcère de l'estomac est caractérisé par la perte d'une partie de la muqueuse gastrique. L'ulcère du duodénum est plus fréquent et siège sur le bulbe du duodénum. Le traitement sera le même dans les deux cas.

Une crise douloureuse 2 ou 3 h après les repas doit faire penser à cette maladie. Après le diagnostic du médecin, le phytothérapeute sera d'un secours évident.

Les causes de cette maladie sont mal élucidées, mais on pense maintenant (même les plus irréductibles !) qu'il y a une composante d'anxiété et une mauvaise hygiène de vie (repas, stress, horaires, etc.). Le traitement devra donc tenir compte de cet ensemble.

PHYTOTHÉRAPIE

- De très nombreuses plantes sont utilisables : Guimauve *rac*, Mauve *plte*, Millepertuis *fl*, Alchémille *plte*, Pomme de terre *pulpe*, Camomille *fl*, Angélique *plte* entière, Ronce *fle*, Origan *plte*, Serpolet *plte*, Thym *plte*, Souci *plte*, Consoude *rac*, Cassis *fle*, Framboisier *fle*, Houblon *cônes*, Bourse à pasteur *plte*, Cyprès *noix*, Marron d'Inde, Hamamélis *fle*, Lavande, Prêle *plte*, Aigremoine *plte*, Millefeuille *plte*, Chêne *éc*, Aunée *rac*.
- Toutes les plantes neurovégétatives.
- Exemple de mélange : Absinthe + Guimauve + Angélique + Thym + Serpolet + Consoude + Cassis. 5 g/tasse, 3 à 6 tasses/jour.
Tenir compte du fait qu'il s'agit souvent de malades « gourmands », l'infusion doit être bonne !
- Huiles : Souci, Millepertuis, Anthyllis. 3 c. à s./jour avant les repas.

AROMATHÉRAPIE

- Oranger, Matricaire, Lavande *off*, Marjolaine : 3 × 2 gtes/jour.
- Huile de Millepertuis : 1 c. à d. avant les repas ou au moment des crises.

Remarque : les essences dont on maîtrise l'origine (issues de plantes de cueillette et de culture biologique) ne sont pas dangereuses – contrairement à certaines affirmations fallacieuses.

OLIGOTHÉRAPIE

- Affection veineuse : Mn-Co.
- Ulcérations chroniques : Mn-Cu.

- Infections : Cu-Au-Ag.
- Cicatrisants : F, Au, Si.

FATIGUE

La fatigue se manifeste par une diminution des performances d'un organe ou de tout l'organisme, qui a du mal et parfois même refuse tout effort physique ou intellectuel. Il peut y avoir une fatigue physique, musculaire, consécutive à un effort inhabituel ou prolongé. Ce type de fatigue peut entraîner, suivant son importance ou le tempérament de chacun, soit un sommeil bienfaisant et réparateur, soit au contraire être à l'origine d'insomnie. La fatigue peut être un symptôme et cacher une maladie (tuberculose, cancer, etc.). Elle peut aussi être le résultat d'une insuffisance glandulaire (surrénales ou thyroïde). Il peut aussi y avoir une fatigue nerveuse. En réalité, en plus d'une fatigue réelle, c'est le sentiment d'être fatigué qui est le plus pénible et qui enlève toute velléité d'effort.

Deux types de fatigue sont donc à discerner : physique et nerveuse. Il sera plus difficile d'agir sur le deuxième avec seulement la phytothérapie et l'on devra s'aider d'une étude de l'environnement sociologique, professionnel et psychologique de l'individu pour déterminer puis éliminer les causes de cette fatigue.

PHYTOTHÉRAPIE

- Gentiane *rac*, Gingembre *rac*, Menthe poivrée *plte*, Berce *plte*, Serpolet *plte*, Laurier *fles*, Sauge *fle*. 5 g/tasse du mélange, 6 tasses/jour.
- On peut aussi faire une infusion puis laisser macérer 3 jours l'ensemble de ces plantes dans du bon vin rouge (à 25% de plantes). Boire un verre à Bordeaux avant chaque repas, pendant 21 jours.

AROMATHÉRAPIE

- ♦ Usage interne
 - Laurier, Menthe poivrée, Pin sylvestre, Eucalyptus, Romarin, Sauge. 3 x 2 gtes/jour.
- ♦ Usage externe
 - Huile de massage : Olive et Noisetier (50% de chaque), puis dissoudre 10% d'un mélange en quantités égales de Ylang ylang, de Laurier et de Poivre.

DIVERS

- Le matin, 1 c. à c. de poudre de Kola.
- Action hormonale sur la thyroïde, les surrénales, l'hypophyse et la glande génitale (interstitielle). Voir *Ces glandes qui nous gouvernent* de J. du Chazaud (Éd. Équilibres Aujourd'hui).
- Eau de Sainte Rita.

OLIGOTHÉRAPIE, VITAMINOTHÉRAPIE

- Arsenic, Cu, Fe, Zn, Mg, Mn-Cu, Mn-Cu-Co, Cu-Au-Ag multivitamines.
- Fatigue des étudiants : Phosphore.

Formulaire thérapeutique

- Fatigue du matin : Mn.
- Fatigue rapide : Mn-Cu.
- Fatigue de la cinquantaine et de la ménopause : Mn-Co.
- Fatigue générale et sexuelle : Cu-Zn.
- Fatigue du surmené : Cu-Au-Ag.
- Sportifs : vitamines B15, C, B12 (crampes et « coups de pompe »), B3 (énergie et irrigation sanguine), complexes vitamine B et limentation riche en vitamines C, B, A, D.
- K : élimine les déchets musculaires.
- Se : augmente l'élimination du dioxyde de carbone (CO₂).

FIBROME

Tumeur formée de tissus fibreux ou encore de tissus fibreux et musculaires (fibromyomes de l'utérus).

Certains fibromes utérins ne gênent jamais ; les signes viennent souvent d'une modification des règles qui augmentent en durée, en abondance, et qui forment parfois des caillots.

Il peut aussi y avoir une sensation de pesanteur, des pertes blanches (leucorrhées). On déce le fibrome au toucher vaginal ou après hystérogaphie.

Inconvénients :

- augmentation des règles avec asthénie par perte d'une trop grande quantité de sang ;
- infection des trompes ;
- compression de la vessie, du rectum, des uretères, des veines voisines ;
- dégénérescence cancéreuse exceptionnelle.

Pris à temps, le fibrome est facile à traiter. S'il est devenu trop gros, une exérèse est souhaitable et pratiquement sans danger.

PHYTOTHÉRAPIE

♦ Usage interne

- Bistorte, Noyer, Lamier blanc, Chardon bénit, Sauge, Chélidoine, Cochléaire, Romarin, Absinthe, , Berbéris, Souci, Géranium, Oignon, Cyprès, Petit Houx.
- Exemple de mélange : Absinthe *plte*, Sauge *fles*, Petit Houx *rac*, Fumeterre *plte*, Millefeuille *plte*, Bistorte *rac*, Souci *fl*. 5 g/tasse, en décoction, 6 tasses/jour.

♦ Usage externe

- Injection d'une décoction de Bistorte *rac*, Noyer *fles*, Lamier blanc *fle*, Chêne éc.

AROMATHÉRAPIE : Cyprès, Sauge : *aa*, 3 × 2 gtes/jour.

L'HERBORISTERIE

OLIGOTHÉRAPIE, VITAMINOTHÉRAPIE

- Début : Mn et Mn-Co pour diminuer les métrorragies.
- Fe et Cu contre l'anémie consécutive.
- Vitamines A, B1, C. Alimentation riche en fer, minéraux et vitamines.
- Pollen : tous les matins, 1 c. à c.
- Eau de mer : 1 ampoule/jour dans la tisane.

FIÈVRE

Les fièvres sont un signal d'alarme si la température dépasse 38°. Elles sont souvent accompagnées d'un cortège de symptômes : maux de tête, frissons, sensation de fatigue, douleurs musculaires.

On peut distinguer différents types de fièvres :

- fièvre en plateau : elle monte, se maintient puis descend : pneumonies ;
- fièvre ascendante : elle monte chaque jour avec accroissement des symptômes : fièvre typhoïde et paratyphoïde ;
- fièvre intermittente : accès de fièvre de quelques heures tous les 2 ou 3 jours : paludisme, fièvre des marais ;
- fièvre inverse : plus élevée le matin que le soir : infections pulmonaires ;
- fièvre ondulante : endocardite, brucellose ;
- fièvre éruptive : rougeole, rubéole, scarlatine.

Il ne faut rien faire avant de connaître la cause de la fièvre.

Les fièvres peuvent en effet préparer une maladie plus ou moins grave qu'il faut identifier avant de pouvoir les combattre. De plus, la fièvre est une réaction de défense naturelle de l'organisme et il est bon de soulager le malade sans faire tomber totalement la fièvre.

FIÈVRES EN GÉNÉRAL

PHYTOTHÉRAPIE

L'arsenal thérapeutique est très répandu et il est bien rare de ne pas posséder l'essentiel du soin dans la petite herboristerie familiale.

- Alchémille, Armoise, Bourrache, Camomille, Bouillon blanc, Eucalyptus, Origan, Serpolet, Thym, Laurier, Reine des prés, Cassis, Bouleau, Sauge, Frêne, Harpagophytum, Tilleul *aubier*, Genévrier, Sureau, Girofle, Cannelle, Quinquina, Gentiane, Saule.
- Exemple de tisane : Gentiane *rac* + Serpolet + Bourrache *fl* + Cassis *fles* + Bouleau *éc* + Sureau + Buis *fles*. 5 g/tasse, boire au moins 1 litre/jour.

AROMATHÉRAPIE

- Toutes les huiles anti-infectieuses sont utilisables, par exemple : Girofle, Cannelle, Laurier, Origan, Santal, Sarriette, Serpolet, Thym.
- Exemple : Girofle + Origan + Bergamote. 9 × 1 gte/jour durant une semaine, puis 3 × 2 gtes/jour pendant 15 jours, même si le sujet est guéri.

OLIGOTHÉRAPIE

- Dans tous les cas : Cu matin et soir, 1 ampoule.
- Cu-Au-Ag comme anti-infectieux.
- En cas d'anémie : Co + B12.
- Gélules Acérola.

FOIE MALADIE DU FOIE

Voir *Cirrhoses, Calculs, Jaunisse*.

Le foie est une glande très importante qui fonctionne jour et nuit. Comme tel, il doit être nettoyé, revitalisé et secondé le plus souvent possible. Il est une mode actuelle qui accuse les seuls Français d'être « malades du foie ». Il n'en est rien et les « maladies du foie » atteignent tout un chacun. En ce qui concerne la fameuse « crise de foie », il est certain qu'il existe un problème au niveau de la vésicule biliaire puis de l'intestin.

Le foie reçoit tout le sang du système digestif par la veine porte, qui se distribue en huit branches destinées aux huit segments du foie ; elle se subdivise encore pour arriver dans chaque cellule hépatique. Le sang passe ensuite dans un nouveau système veineux qui l'emmène vers la veine cave. Le foie reçoit aussi du sang artériel oxygéné par l'artère hépatique. Entre les hépatocytes, naissent des canalicules biliaires qui se rejoignent pour former les canaux biliaires aboutissant au canal hépatique.

Le foie draine 1,5 litre de sang par minute et le renvoie au cœur par la veine cave.

Le foie filtre les produits de la digestion ; il en retient certains et distribue le reste dans l'organisme par le sang.

Il détoxique et épure, synthétise et met en réserve.

Détoxication, épuration :

- le foie concentre les produits à éliminer dans la bile (1 litre/jour) ;
- il détoxique l'ammoniac endogène (provenant de la dégradation des acides aminés) ou exogène (issu de la décomposition des protéines alimentaires), cet ammoniac étant toxique.

Synthèse et mise en réserve :

- glucides : le foie stocke le glucose en excès sous forme de glycogène ;
- lipides : le foie dégrade les acides gras de l'alimentation en corps cétoniques de haute valeur énergétique ; il assure aussi la synthèse et la dégradation du cholestérol ;
- protides : le foie décompose les protides en acides aminés utilisables par l'organisme et les distribue suivant les besoins ;
- le foie synthétise les protéines plasmatiques, facteurs de coagulation, et stocke les vitamines A, D, K, B ainsi que le fer.

L'HERBORISTERIE

Devant la complexité et l'importance de son action, nous comprenons pourquoi, dans le cadre des médecines naturelles, nous insistons tellement sur la nécessité de soigner son foie.

L'alimentation, le yoga (certaines postures sont réellement thérapeutiques), la consommation modérée de médicaments, l'utilisation régulière de tisanes pour soulager cet organe, sont des facteurs de bonne santé et même de jouvence.

PHYTOTHÉRAPIE D'ENTRETIEN

Les cures de régénération se font aux équinoxes (septembre et mars) et durent 21 jours.

- Plantes du foie et de la vésicule : Absinthe, Aigremoine, Berbéris, Boldo, Chélidoine, Chicorée, Chardon, Radis noir, Camomille, Matricaire, Menthe, Pissenlit, Romarin, Citron, Alchémille, Sauge, Paliure, Mélisse, Lavande, Panicaud, Douce-amère, Fumeterre, Salsepareille, Pensée sauvage, Pariétaire, Carotte, Artichaut, Angélique, Bardane.
- Exemple de mélange : Berbéris *éc*, Boldo *fle*, Chélidoine *plte*, Romarin *fle*, Mélisse *plte*, Fumeterre *plte*, Angélique *plte*. 5 g/tasse, 1 tasse matin et soir.
- Eau de Sainte Rita : 3 c. à c./jour. Cure de 21 jours.

AROMATHÉRAPIE

- Camomille, Carotte, Estragon, Lavande, Marjolaine, Menthe, Romarin, Sauge, Thym, Basilic.
- Exemple : Carotte + Menthe + Romarin. 3 × 2 gtes/jour.

JAUNISSE, ICTÈRE

Sous ce nom, on englobe les affections hépatiques entraînant un jaunissement de la peau et de la conjonctive des yeux.

En réalité, la bile s'accumule dans le foie et, ne pouvant s'évacuer par les voies biliaires, refoule dans le sang et va colorer les tissus. Il peut y avoir un obstacle dans les voies biliaires : ictère par rétention. Il peut s'agir d'une hépatite virale ou toxique. On dit aussi qu'une colère ou une contrariété peut provoquer une jaunisse.

PHYTOTHÉRAPIE : Aspérule odorante *somm fl* ou *plte*, Sénéçon *plte*, Artichaut *fls*, Berbéris *rac*, Fumeterre *plte*. 5 g/tasse ; porter à ébullition, laisser bouillir 5 mn, infuser 20 mn. 3 tasses/jour.

AROMATHÉRAPIE : Citron, Romarin, Thym. 3 × gtes/jour.

FRACTURE

PHYTOTHÉRAPIE : Prêle, Ortie.

OLIGOTHÉRAPIE : F, Si, Se.

ORGANOTHÉRAPIE : parathyroïde.

GALE

PHYTOTHÉRAPIE : mâcher de la Gentiane.

AROMATHÉRAPIE : Lavande, Thym, Serpolet, Gêranium : aa, à 20% dans un hydrosolubilisant. Appliquer en lotion.

OLIGOTHÉRAPIE

- S : désensibilisant.
- Mn : antiallergique.
- Ag : bactéricide.
- Au : cicatrisant.
- S'il y a infection : Cu-Au-Ag.

GASTRITE

Voir *Estomac*.

GOUTTE

PHYTOTHÉRAPIE - Usage interne
Identique à celui des rhumatismes.

AROMATHÉRAPIE - Usage externe

- Camphre, Matricaire, Cannelle, Girofle, Laurier, Pin, Sarriette, Thym, Origan, Wintergreen.
- Exemple : Camphre + Girofle + Sarriette. Mettre sur les points douloureux 3 x 3 gtes/jour. Le soir, imprégner un pansement et laisser en place la nuit. Très bons résultats évitant souvent la Colchicine.

GRIPPE

Maladie infectieuse qui se propage par épidémie. Le malade est fatigué, abattu, enrhumé ; il a des maux de tête et des courbatures.

La température peut atteindre 39°, voire 40°. La fièvre chute brutalement puis revient en réalisant ainsi le fameux V grippal. Elle disparaît en 5-6 jours, en laissant le sujet très fatigué.

PHYTOTHÉRAPIE

- Choisir parmi les plantes de la fatigue et soigner les organes d'élimination (poumons, reins, nez).
- Exemple de mélange : Gentiane *rac*, Hysope *plte*, Cannelle *éc*, Romarin *fles*, Menthe poivrée, Sureau *somm fl*, Buis *fles*. Boire beaucoup : au moins 1 litre/jour.

L'HERBORISTERIE

AROMATHÉRAPIE

- Eucalyptus + Thym vulgaire (*Thymus vulgaris*) (poumons) et à géraniol (intestin) + Bergamote. 3 × 2 gtes/jour du mélange.
- Inhalation : Pin, Menthe et Citron, soit dans de l'eau à ébullition, soit avec un diffuseur d'arômes (très conseillé).
- Crème Ping Yao : appliquer sur les tempes et au-dessus du nez 3 fois par jour.

AUTRES SOINS

Les ventouses, les cataplasmes de moutarde ou de lin, des bains de pieds à la moutarde. Boire du vin de Cannelle et de Sauge.

OLIGOTHÉRAPIE

- Cu-Au-Ag : matin et soir.
- Mn-Cu : 12 h - 20 h.
- Mg : 10 h - 16 h.
- Acérola (vitamine C).

HALEINE

La mauvaise haleine provient de plusieurs causes : mauvaise hygiène buccale, problème de dentition, amygdales, système digestif, etc.

PHYTOTHÉRAPIE

- L'Absinthe est très efficace en infusion : 1 c. à c./tasse, 1 ou 2 tasses/jour à jeun.
- Absinthe, Genièvre *baies*, Eupatoire *plte*, Mélisse *plte*, Menthe *plte* : 5 g/tasse, 3 tasses/jour.
- Mâcher du persil.

AROMATHÉRAPIE : Romarin et Menthe, 3 × 2 gtes/jour.

HÉMORROÏDES

Ce sont des varices, des veines dilatées dans la région anorectale. Elles peuvent être internes ou externes, saignantes ou non.

PHYTOTHÉRAPIE

Voir les plantes de la circulation.

- Exemple : Hamamélis *fle*, Ficaire *rac* et *fles*, Marron d'Inde, Cyprès, Noisetier *fle*, Berbéris *rac*, Chélidoine, Romarin, Reine des prés (anti-inflammatoire), Saule. 5 g/tasse, 1 bol matin, midi et soir.
- Bains de siège froids, avec les mêmes plantes + des plantes à mucilage (comme la Mauve ou la Guimauve) + de l'écorce de Chêne.
Pour les bains de siège, il faut préparer les plantes en décoction.

Formulaire thérapeutique

AROMATHÉRAPIE : Cyprès et Céleri, 3 × 2 gtes/jour.

ANCIENNE MÉTHODE : porter une ceinture faite avec des marrons, de la noix de Cyprès, de la Ficaire et des rondelles de Sceau de Salomon, durant 21 jours, puis enterrer cette ceinture au pied d'un arbre (recette berrichonne).

OLIGOTHÉRAPIE : Mn, Cu, Co, Au.

HÉPATITE VIRALE

Inflammation du foie d'origines différentes : substances toxiques (hépatique toxique) ou virus (hépatite virale).

L'hépatite toxique : les agents de la maladie peuvent être des hydrocarbures chlorés (par ex., le benzène), les amanites phalloïdes (champignons mortels) ou certains médicaments (par ex., l'mao, sulfamides hypoglycémisants).

L'hépatite virale est due à deux types de virus : A (épidémie) et B (hépatite de la seringue).

L'hépatite infectieuse est due à des bactéries, mononucléose, amibes, leptospirose, fièvre récurrente, fièvre jaune.

L'hépatite chronique est une maladie grave, conduisant parfois à la cirrhose.

PHYTOTHÉRAPIE

Les hépatites virales se soignent très bien avec les plantes et les huiles essentielles.

- Exemple de tisane : Combretum, Artichaut *fle*, Marrube blanc *p/te*, Buis *fles*, Millepertuis *p/te*. 5 g du mélange par tasse en décoction.

AROMATHÉRAPIE

- Basilic (*thrysiflorum* surtout), Radis noir, *Ravensara aromatica*, Romarin, Menthe.
- Exemple de mélange : Romarin + Menthe, 3 × 2 gtes/jour.

AUTRES POSSIBILITÉS

- Vin de Marrube et de Ménianthe à 20% de plantes dans un litre de bon vin rouge ; un verre à madère avant les repas.
- Eau de Sainte Rita : 3 × 1 c. à c./jour.

OLIGOTHÉRAPIE

- Insuffisance hépatique : S et Mn.
- Régime polyvitaminé.

HERPÈS

Affection due au virus herpétique, qui atteint la peau.

PHYTOTHÉRAPIE : plantes de la peau et plantes dépuratives.

L'HERBORISTERIE

AROMATHÉRAPIE : Bouleau, Camomille, Carotte, Citron, Lavande, Oranger, Sauge.

- Usage interne : 3 × 2 gtes/jour.
- Usage externe : applications locales de quelques gouttes, 3 fois/jour.

OLIGOTHÉRAPIE : S, Mn-Co, Mn-Cu, en cas de chronicité.

HYDROPIESIE

Présence de liquide dans l'organisme, qui lui donne un aspect enflé, anormal.

Anasarque : gonflement généralisé de l'organisme avec du liquide dans le tissu sous-cutané, les séreuses et parfois les organes.

Ascite : épanchement de liquide dans la cavité péritonéale ; se trouve dans les cirrhoses.

Œdème : infiltration dans les tissus cellulaires ou conjonctifs.

Hydarthrose : hydropiesie des articulations.

PHYTOTHÉRAPIE

- Plantes du rein et du foie, et, parfois, plantes cardiovasculaires.
- Exemple de mélange : Aubépine *somm fl*, Gui *fles*, Genêt *fl*, Artichaut *fles*, Berbéris éc, Chicorée sauvage *rac*, Saule éc. 4 c. à s./litre, boire 1 à 3 litres/jour.

OLIGOTHÉRAPIE : voir *Cirrhoses*.

ICTÈRE

Voir *Foie*.

IMPUISSANCE

L'impuissance chez l'homme et la frigidité chez la femme peuvent être le résultat d'un état de maladie, de fatigue, d'insuffisance organique mais aussi d'un état psychologique particulier. En dehors de toute thérapeutique d'ordre psychologique, l'herboriste possède beaucoup de solutions.

PHYTOTHÉRAPIE

- Gingembre *rac*, Kola *noix*, Menthe poivrée *plte*, Berce *plte*, Sarriette *plte*, Romarin *fle*. Ajouter dans la tisane 1 g de Ginseng et 5 graines de Cardamome. 5 g/tasse, 5 tasses/jour pendant 21 jours.
- Vin ou teinture de Ginseng + Menthe poivrée + Cardamome + Kola : 3 c. à s./jour.

AROMATHÉRAPIE

- Massage avec une huile de Noisette contenant 10% de Menthe (0,5%), Badiane, Poivre, Cubebe, Ylang ylang.

Formulaire thérapeutique

- Massage du bas-ventre et au niveau des vertèbres L3 et L5.
- Eau de Sainte Rita : 3 × 1 c. à c./jour.

OLIGOTHÉRAPIE : Zn, Mn, Cu.

ORGANOTHÉRAPIE : hypophyse, thyroïde, ovaires ou testicules.

INCONTINENCE URINAIRE ÉNURÉSIE

Beaucoup d'encre a coulé à ce propos mais, en ce qui concerne mon expérience en clientèle, les résultats sont rien moins que certains.

En réalité, chez l'enfant, c'est le plus souvent les parents et leur comportement qu'il faudrait pouvoir corriger.

PHYTOTHÉRAPIE : beaucoup de Rosacées (par ex., Fraisier, Framboisier), la Bistorte, la Tormentille, les plantes du système nerveux (pour les enfants et les parents).

AROMATHÉRAPIE : quelques gouttes de Cyprès dans le dos au niveau de L3 à L5.

OLIGOTHÉRAPIE : alterner un jour sur deux, Zn-Cu et Mn-Cu.

INDIGESTION

Ensemble de troubles digestifs caractérisés par des vomissements, des ballonnements et des nausées.

Faire vomir tout d'abord : boire de l'eau jusqu'à ce que le liquide remonte dans la gorge. Se pencher alors en avant en mettant les doigts au fond de la gorge ; le vomissement se produit sans effort. Recommencer jusqu'à ce que l'estomac soit vide. C'est une technique de yoga facile et non douloureuse.

PHYTOTHÉRAPIE : Anis *sem*, Fenouil *sem*, Badiane (étoile), Menthe *plte*, Mélisse *plte*. Boire de nombreuses tasses dans la journée.

AROMATHÉRAPIE : massage du plexus solaire avec Estragon, Oranger, Menthe, plusieurs fois dans la journée.

INFARCTUS

Soigner la nervosité en plus du traitement classique.

INFECTIONS

ÉTATS INFECTIEUX DUS À DES VIRUS OU DES BACTÉRIES

Donner des plantes dépuratives ainsi que les plantes indiquées pour la fièvre. Ne pas oublier, en cas de doute, de consulter le médecin. Cependant, le problème de l'infection est le plus souvent annoncé par un cortège de symptômes.

Il faut aussi voir les remèdes concernant les parties du corps où ont lieu ces infections : intestin, estomac, gorge (angines, enrouement), poumons, etc.

INSUFFISANCE SALIVAIRE

Mâcher de la Gentiane. La Gentiane élimine aussi les calculs des glandes salivaires.

INSOMNIE

Le sommeil est un état naturel de l'homme. En moyenne, il devrait durer 8 h, soit 1/3 d'une journée de 24 h. Certaines personnes se contentent de moins, d'autres en veulent toujours plus.

Le but du sommeil est de mettre le conscient et le corps physique au repos. Au réveil, l'individu doit être et se sentir reposé.

Beaucoup de gros dormeurs se sentent fatigués dès leur réveil, ce qui tend à montrer que, en dehors du temps de sommeil, la qualité de celui-ci est primordiale. Le véritable repos est une attitude mentale parallèle au repos physique. Tous ceux qui pratiquent le yoga avec régularité savent très bien se relaxer ; ils ont donc moins besoin de sommeil, et des nuits de 5 ou 6 h leur suffisent, quelles que soient leurs activités ou leurs soucis diurnes.

Les causes de l'insomnie sont multiples et variées : horaires ne tenant pas compte des rythmes humains, chagrins, soucis, inquiétudes, tout ce qui dans la vie perturbe le mental conscient, celui-ci refusant de laisser son propre inconscient venir le relayer. C'est ainsi que certains ne peuvent s'endormir, que d'autres se réveillent vers 3 ou 4 h du matin, ou que d'autres dorment « en pointillés ».

Autrement dit, lorsqu'il y a un déséquilibre sur un des trois plans qui constituent l'homme (physique, affectif et mental), il peut y avoir insomnie.

N'oublions pas non plus les excès physiques ou alimentaires du soir... Il faudrait se coucher après la digestion et après un moment de relaxation : en ce sens, aller immédiatement de la télévision au lit est une erreur monumentale.

PHYTOTHÉRAPIE

Notre médecine est réellement efficace. J'ai remarqué, par ailleurs, que la « petite tisane » du soir faisait école dans bien des familles. C'est très souvent que chacun, peu à peu, participe à cet échange sympathique et un peu magique qui consiste à boire ensemble sa tisane.

Choisir parmi les plantes du système nerveux et digestif celles qui conviennent le plus à votre goût ; elles sont toutes efficaces.

Formulaire thérapeutique

- Exemple : Asperule *plte*, Coquelicot *fl*, Houblon *cônes*, Valériane *rac*, Romarin *fle*, Menthe douce *plte*, Oranger (boutons). Préparer en infusion. Boire un bol à 17 h ou en rentrant du travail, un autre bol après le dîner et se coucher avec, à côté de soi, un thermos contenant l'équivalent d'une tasse de tisane pour la nuit.

AROMATHÉRAPIE

- Oranger, Petit Grain, Marjolaine, Coriandre : 3 × 2 gtes/jour.
- Le soir, chez l'enfant comme chez l'adulte, procéder à des massages le long des deux côtés de la colonne vertébrale en remontant du bas vers le haut. En réalité, ce sont plutôt des onctions (massages très légers), en procédant par tout petits cercles dans le sens des aiguilles d'une montre. Mélanger les essences citées dans 90% d'huile d'Amande douce, Noisette et germe de Blé.

AUTRES SOINS

- Oreiller rempli de cônes de Houblon et d'un peu de Lavande.
- Mettre des feuilles de Nénuphar dans un oreiller.
- Bain de pieds chaud avec une infusion de fleurs de Violette.
- Dormir la fenêtre ouverte et sans chauffage en hiver si l'on n'est pas en pleine ville. De toute façon, ne jamais chauffer une pièce où l'on dort et l'aérer régulièrement.

OLIGOTHÉRAPIE : Mn, Co, Li. Levure : Cohobat d'angélique.

JAUNISSE

Voir Foie.

LACTATION

- ♦ Pour augmenter le lait
 - Phytothérapie : Anis, Badiane, Coriandre, Carvi, Fenouil, Galéga, Polygala, Ortie, Houblon, Angélique. Décoction de 2 mn, infusion de 15 mn, 3 bols/jour.
- ♦ Pour stopper le lait
 - Phytothérapie : Persil, Cerfeuil, Pervenche, Géranium, Menthe, Bourdaine, Mercuriale, Acore (canne de Provence). Infusion de 20 mn, 3 bols/jour.
- ♦ Pour stopper la lactation

Emplâtres sur les seins : cataplasmes de Persil haché menu, ou de Cerfeuil, ou de Pervenche, ou de Géranium Robert, ou de Menthe poivrée, ou encore d'un mélange de toutes ou parties de ces plantes. Infusion, 5 g/tasse, 6 tasses/jour.

L'HERBORISTERIE

♦ Pour augmenter la lactation

- Oligothérapie : Mn, F, Fe, Si, Cu, Zn, Al.
- Alimentation polyvitaminée, pollen (2 c. à c./jour), eau de mer (1 ampoule le matin).

LARYNGITE

PHARYNGITE, TRACHÉITE, ENROUEMENT

Laryngite : inflammation du larynx provoquant une altération de la voix.

On distingue :

- la *laryngite aiguë*, provoquée par une infection ORL, la fumée, des matières irritantes (absorption), un surmenage vocal, le froid ;
- la *laryngite striduleuse* : crise de gêne respiratoire chez l'enfant malade la nuit ;
- la *laryngite aiguë œdémateuse* (faux croup), identique à la précédente, mais avec aggravation des symptômes d'heure en heure : médecine d'urgence ;
- la *laryngite chronique*, chez les fumeurs : voir un médecin pour un diagnostic différentiel ;
- la *pharyngite* qui est une inflammation du pharynx (voir aussi *Angines*) ;
- la *trachéite* concerne le conduit respiratoire qui va du larynx aux bronches ; l'inflammation se traduit par une toux sèche, spasmodique et quinteuse.

PHYTOTHÉRAPIE

En tout état de cause, les plantes utilisées seront les mêmes pour ces trois maladies.

- Bouillon blanc *fl*, Cynorrhodon *fr*, Mauve *plte*, Guimauve *rac* et *fl*, Lierre terrestre *plte*, Ronce *fle*, Capillaire *plte*, Coquelicot *fl*, Cresson *plte*, Érysium (herbe aux chantres) *fl*, Mûrier *fle*, Pulmonaire *plte*, Tussilage *fl*, Prunellier *fle* ou *fr*, Aigremoine *plte*.
- Exemple de mélange : Bouillon blanc + Mauve + Érysium + Cresson + Capillaire + Aigremoine + Coquelicot.
- 5 g/tasse, 3 à 5 tasses/jour.
- Faire des gargarismes 3 fois/jour avec : Prunellier + Aigremoine + Érysium.
- Cataplasmes de farine de Lin et/ou de Moutarde.
- Bains de pieds de farine de Lin ou de Moutarde.

AROMATHÉRAPIE

- Citron, Eucalyptus, Pin, Origan, Thym, Sarriette, Serpolet.
- Sirop : acheter du sirop de canne et mettre 10 g du mélange d'essence pour un litre de sirop (ou 5 g pour 500 ml) ; ajouter un peu de rhum. 3 c. à s./jour.
- Huile essentielle pure : Pin, Eucalyptus, Citron, Origan. 3 × 2 gtes/jour de ce mélange.

AUTRES SOINS

- Bains de pieds : 3 poignées de Thym, Romarin et Eucalyptus, pour 3 litres d'eau que l'on fait bouillir 5 mn. Délayer une poignée de farine de moutarde dans de l'eau froide et ajouter à la décoction. Prendre le bain de pieds bien chaud en le réchauffant toutes les 5 mn.
- Crème Ping Yao : appliquer 3 fois/jour au niveau de la gorge et des poumons.

OLIGOTHÉRAPIE

- Aiguë : Cu, Bismuth, Ag, S, Mn.
- Chronique : les mêmes + Mn-Cu, Cu-Au-Ag.

LEUCORRHÉE PERTES BLANCHES

Suintement vaginal laiteux dû à un état inflammatoire du vagin ou du col de l'utérus.

États inflammatoires du vagin :

- vaginite à trichomonas : leucorrhée abondante vert jaune ;
- vaginite mycosique : leucorrhée blanchâtre ;
- vaginite à gonocoque : écoulement purulent, abondant, irritant, avec brûlures au moment d'uriner.

État inflammatoire et dystrophique du col de l'utérus : leucorrhée épaisse, visqueuse, empesant le linge et jaunissant à l'air.

Variétés suivant les terrains :

- chez la petite fille, il s'agit plus d'une irritation de la vulve que d'une vaginite ;
- chez les femmes enceintes : infection fréquente par le candida albicans ;
- chez les femmes ménopausées : l'atrophie progressive des muqueuses vaginales facilite la surinfection par des germes banals.

PHYTOTHÉRAPIE

Tout à fait efficace.

- Tisane : Lamier blanc *plte*, Fraisier *fle*, Framboisier *fle*, Tormentille *rac*, Plantain *fle*, Noyer *fle*, Sauge *fle*, Verge d'or *plte*, Bourse à pasteur *plte*, Mille-feuille *fle*, Alchémille *fle*, Chêne *fle*, Aunée *rac*. 5 g/tasse, 3 bols ou 5 tasses/jour.
- Injections vaginales : Chêne éc, Lamier blanc *fles*, Tormentille *rac*, Bourse à pasteur *plte*. En décoction, 30 g/litre.

AROMATHÉRAPIE

- Usage interne : Pin, Sauge, Géranium, Eucalyptus. 3 × 2 gtes/jour.
- Usage externe : Camomille, Pin, Eucalyptus. Quelques gouttes dans un hydrosolubilisant ; à utiliser en toilette intime matin et soir.

OLIGOTHÉRAPIE : Fe, Co, Z, Mn-Co, Mn-Cu.

LITHIASSE

Voir *Calculs*.

LONGÉVITÉ, FATIGUE

- Mâcher tous les jours 5 g de racine de Gentiane.
- Boire de l'eau de Sainte Rita.

MAIGREUR

État d'un individu dont le poids est nettement en dessous du poids considéré comme normal pour sa taille. Cet état commence par une baisse de 10% par rapport au poids moyen.

Il faut d'abord considérer l'état de santé de la personne « maigre ». Si cette personne est en bonne santé, jamais malade, on peut estimer qu'elle est dans son état de constitution normal. Tout changement dans son apparence extérieure risque de provoquer un dérèglement de son équilibre, préjudiciable à sa santé. Le vrai problème, dans ce cas-là, est d'ordre esthétique et psychologique. On ne peut alors que répéter cette notion de bon sens : pour chacun d'entre nous, il existe un poids optimum, au-dessus ou au-dessous duquel il y a un risque pour la santé physique du corps.

Bien sûr, si le sujet ne s'aime pas tel qu'il est, il faut en tenir compte – mais s'aimerait-il mieux s'il tombait malade ?

Au contraire, il existe des « maigres » facilement fatigués, frileux, hyposténiques, dont il faut augmenter les défenses et renforcer le système immunitaire.

Il y a des amaigrissements faisant suite à des régimes mal compris, à des maladies, à une mauvaise alimentation, à une occupation parasitaire, ou encore consécutive à une anorexie mentale ou à des troubles endocriniens. Il faut donc trouver la cause, la traiter au mieux et s'occuper en même temps du symptôme.

PHYTOTHÉRAPIE

Les plantes citées ici sont des plantes stimulantes des organes, de l'état général et de l'appétit. Elles ont comme caractéristique commune d'avoir, dans leur ensemble, un goût amer. Il faut donc soit s'y habituer (ce qui, relativement au résultat, représente un moindre effort), soit fabriquer des vins de plantes, plus agréables.

- Exemple : Quinquina éc, Gentiane rac, Fenugrec grai, Mélianthe fles, Ortie piquante plte, Prêle plte, Menthe poivrée plte. 5 g/tasse, 3 à 5 tasses/jour.
- Vin reconstituant : 30 g du mélange dans 1 litre de bon vin blanc (type gros plant : Savoie, Mâconnais, etc.). 1 verre à madère avant les repas.
- On peut aussi prendre un mélange de poudre de Gingembre, Ginseng (attention au prix), Éleuthérocoque : 2 gtes/jour pendant 21 jours, arrêt une semaine puis recommencer.

Formulaire thérapeutique

AROMATHÉRAPIE : Pin, Aneth, Coriandre, Cumin, Girofle, Laurier, Menthe, Romarin. 3 × 2 gtes/jour du complexe.

ANCIENNES MÉTHODES

- Eau de fer : laisser rouiller 60 g de clous de fer dans 500 ml d'eau (un mois à peu près), filtrer, ajouter un litre de vin blanc. Boire un verre à madère avant les repas, 15 jours/mois.
- Manger du blé germé, des céréales complètes, des fruits secs.

OLIGOTHÉRAPIE

- Fatigue, manque d'énergie : Cu-Au-Ag, As, Zn-Cu.
- Décalcification : F, Si, Mn, Mn-Cu, Zn.
- Vitaminothérapie : A, B, C, D. Voir *Alimentation*.

MÉMOIRE

Il a été écrit et raconté beaucoup à propos de la mémoire. Celle-ci n'est pas une partie du corps mais la faculté de se souvenir.

Il est vraisemblable que le cerveau sert de support aux différents types de mémoire qui sont les nôtres.

Il existe une mémoire lointaine, proche, une mémoire des visages, des écrits, une mémoire auditive, visuelle, olfactive, une mémoire des gestes, et certainement d'autres...

En réalité, la vue d'un paysage, l'écoute d'une phrase musicale, une odeur, nous remettent en mémoire toute une tranche de notre vie. Ce sont des clés pour atteindre ce que nous savons mais que nous avons apparemment oublié. Car cela n'est qu'une apparence : tout ce que nous voyons, entendons, sentons ou ressentons est à tout jamais gravé en nous. Ce qui nous manque, c'est la clé qui ouvre le tiroir qui nous intéresse. Cette clé nous est donnée par une seule faculté : la faculté de concentration.

La concentration permet de focaliser notre intérêt sur le présent.

Prenons un exemple : si vous regardez un tableau attentivement en le critiquant, en l'admirant, en l'analysant, toute votre vie ce tableau pourra être « rappelé » à votre conscience.

Au contraire, si vous regardez le tableau en pensant à ce que vous venez de faire ou ce que vous allez faire après, alors votre attention est détournée de son cours et vous aurez vu le tableau mais ne le reconnaîtrez jamais.

La mémoire s'exerce, comme le gymnaste exerce ses muscles. Quand vous rentrez dans une pièce, une boutique ou tout autre lieu, regardez attentivement autour de vous. En sortant, remémorez-vous le plus de choses possible. Si on vous parle, écoutez attentivement sans penser à autre chose. Le soir, essayez de vous souvenir de ce qu'on vous a dit ou de ce que vous avez fait dans la journée. Mais pour cela, vous devez repasser votre journée à l'envers par tranches de deux heures. Vous constaterez alors, de vous-même, que les seuls souvenirs

L'HERBORISTERIE

restants sont ceux qui ont attiré votre attention ou votre curiosité. Vous constaterez ainsi que vous nourrissez votre mémoire par la concentration sur le moment présent. En faisant cela, en six mois, votre mémoire sera doublée.

Chez les vieillards

Là encore, il s'agit d'un problème d'attention : les vieillards vivent souvent dans leurs souvenirs. Toute leur attention, leur concentration sont tournées vers le passé. Le moment présent les attriste ou les ennuie ; l'avenir leur semble inquiétant.

Cependant, avec la création des clubs du 3^e âge (on devrait plutôt dire « de nouvelle jeunesse »), les choses se passent autrement. Ceux qui jouent le jeu correctement s'intéressent de nouveau au présent, parfois même à l'avenir, et leur mémoire subsiste.

PHYTOTHÉRAPIE

Certaines plantes sont réputées augmenter la mémoire. En réalité, elles agissent sur différents points du corps qu'elles remettent ou maintiennent en bonne santé. Elles apportent des oligoéléments, luttent contre la fatigue physique et cérébrale.

- Pervenche (circulation cérébrale) + Ortie et Prêle (oligoéléments) + Fenugrec (mémoire) + Sauge, Sarriette et Romarin (état général et foie) + Quinquina (état général et fatigue) + Gentiane (id.) + Mélianthe (id.). 5 g/tasse, 3 à 5 tasses/jour.
- Eau de Sainte Rita : 3 × 1 c. à c./jour.

OLIGOTHÉRAPIE

- Chez les jeunes : Al, Si.
- Présénescence : Al, Si, Mg, Zn, Cu, Cu-Au-Ag.
- Tous les cas : P, Mn.

MÉNOPAUSE, ANDROPAUSE

La ménopause se traduit par un arrêt définitif des règles qui survient, le plus souvent, entre 45 et 55 ans.

Rappel physiologique

Chez la femme, il existe deux ovaires. Dans chaque ovaire, se trouvent plusieurs follicules contenant un ovule. Le follicule mûrit sous l'influence de l'hormone hypophysaire FSH (de l'anglais, *follicle stimulating hormon*). Quand le follicule est mûr, il éjecte l'ovule dans les trompes et se transforme en corps jaune sous l'influence de LH (*luteining hormon*), hormone déterminant l'ovulation et les sécrétions hormonales.

Un ovule est ainsi libéré tous les 28 jours, de la puberté à la ménopause. L'ovaire crée par ses propres hormones un développement de la muqueuse utérine pour la nidification de l'ovule. Si celui-ci n'est pas fécondé, cette muqueuse se desquame, ce sont les règles.

Formulaire thérapeutique

La ménopause a lieu en deux phases :

- la préménopause : il existe quelques ovules semi-actifs qui sécrètent encore parfois de la folliculine mais qui, la plupart du temps, se transforment en corps jaune. La sécrétion de progestérone diminue (hormone de préparation de la muqueuse utérine) et les règles se font de moins en moins douloureuses ;
- la ménopause : ni folliculine, ni œstrogènes, donc plus de règles.

TROUBLES DE LA MÉNOPAUSE

Absence de règles, bouffées de chaleur, sécheresse vaginale.

La ménopause fait partie du parcours naturel de la femme. Ce n'est pas un signe de vieillissement, ce n'est pas une maladie et les plantes sont d'un usage nécessaire et suffisant dans 99% des cas. Les femmes ne sont pas prêtes à ce changement et, souvent, les médecins sont insuffisamment préparés pour les aider.

PHYTOTHÉRAPIE

- Camomille *fl*, Alchémille *fle*, Millefeuille *fle*, Vigne rouge *fle*, Hamamélis *fles*, Reine des prés *fle*, Armoise *fle*, Sauge *plte*, Bourse à pasteur *plte*, et plantes du système neurovégétatif et digestif.
- Exemple : Vigne rouge, Sauge, Alchémille, Millefeuille, Valériane, Coquelicot, Badiane. 5 g/tasse, 3 bols/jour.
Il faut boire beaucoup car, à cette période de leur vie, les femmes ont souvent tendance à « prendre des formes ».

AROMATHÉRAPIE : Marjolaine + Sauge + Eucalyptus. 3 × 2 gtes/jour.

AUTRES SOINS : Onagre (3 gélules/jour), vitamine E, Sélénium.

MÉTRITE

Inflammation du col ou du corps de l'utérus. La métrite du col, dite *cervicale*, est la plus fréquente. Elle peut succéder à un avortement ou un accouchement. Elle détermine ou peut provoquer une leucorrhée et des douleurs.

PHYTOTHÉRAPIE

- Usage interne : Camomille, Alchémille *fle*, Millefeuille *fle*, Vigne rouge *fle*, Hamamélis *fle*, Reine des prés *somm fle*, Cassis *fle*, Frêne *fle*, Tilleul *aubier*, Souci *fl*, Arnica *fl*, Saule éc, Noyer *fle*. 5 g/tasse, 6 tasses/jour.
- Usage externe : les mêmes en injection.

AROMATHÉRAPIE

- Cajeput, Cannelle, Eucalyptus, Girofle, Origan, Sarriette, Serpolet, Térébenthine, Pin.
- Usage externe : Eucalyptus, Cajeput, Girofle. Dans un diluant approprié, à une dilution de 5%, en injection vaginale.
- Usage interne : Cannelle, Serpolet, Origan compact. 3 × 2 gtes/jour.

MUSCLES FATIGUÉS

PHYTOTHÉRAPIE

◆ Usage externe

Prendre un bain 3 fois/semaine avec une décoction du mélange suivant : Angélique *plte*, Reine des prés *somm fl*, Romarin *fle*, Noyer *fle*, Chardon bénit.
Décoction de 10 mn à 30 g pour cent.

◆ Usage interne : Sauge + Genièvre + Consoude. 5 g/tasse, 6 tasses/jour.

AROMATHÉRAPIE : huile d'Olive + 10% de Romarin et de Laurier.

OLIGOTHÉRAPIE

- P, Mn-Cu, Cu-Au-Ag, Mg (tétanie), Se, Fe.
- Toutes les vitamines B, levure de bière, algues marines.

MYCOSE

La mycose est une affection de la peau ou des viscères due à des champignons microscopiques. Ne pas oublier qu'une alimentation carencée en vitamines et un mauvais état intestinal (attention aux antibiotiques) sont souvent à l'origine de ce type de problème.

PHYTOTHÉRAPIE

- Plantes du foie, de la digestion, plantes dépuratives.
- Exemple : Bourdaine, Berbérís, Menthe, Mélisse. Décoction 5 mn, infusion 1 h. 5 g/tasse, 3 tasses/jour.

AROMATHÉRAPIE

◆ Usage externe

Citron, Géranium, Lavande, Bouleau, Cyprès, Sarriette, Origan.

- Exemple : huile avec 20% de Lavande, Bouleau, Cyprès. (Huile d'Amande douce.)
- Baume des Moines.

◆ Usage interne : essence de Carotte et de Menthe poivrée. 3 × 2 gtes/jour.

OLIGOTHÉRAPIE : Ag, Bi, Mn-Cu, voie orale.

NÉPHRITES

Atteintes inflammatoires du rein. Suivant l'emplacement géographique dans le rein, les néphrites sont classées de la manière suivante : glomérulonéphrite, tubulopathie, néphrite interstitielle (du tissu conjonctif), néphroangiosclérose (vaisseaux).

Il existe d'autres atteintes rénales : anomalie anatomique, rein polykystique, thrombose des vaisseaux rénaux avec anurie ou syndrome néphrotique.

L'HERBORISTERIE

PHYTOTHÉRAPIE

♦ Usage interne

- Aunée *rac*, Bruyère *somm fl*, Menthe poivrée *plte*, queues de cerises, Chien-dent *rac*, Asperge *rhizomes*, Mais *stigmates*, Alkékenge *baies*, Bugrane *rac*, Busserole *fles*, Buis *fles*, Verge d'or *plte*, Piloselle *plte*, Genévrier *baies*, Prêle *plte*.
- Plantes dépuratives.
- Mauve, Guimauve et Plantain.
- Exemple : Prêle, Bugrane, Aunée, Buis, Fumeterre, Mauve, Piloselle. 5 g/tasse, décoction de 5 mn, 3 à 6 tasses/jour.

AROMATHÉRAPIE

Les huiles essentielles sont efficaces et précieuses.

- Cajeput, Bouleau, Cèdre, Citron, Copahu, Cyprès, Genévrier (sauf en cas d'hématurie). Girofle, Laurier, Menthe, Origan, Sarriette, Serpolet, Thym, Pin, Eucalyptus.
- Exemple : Pin, Eucalyptus, Origan. 3 × 2 gtes/jour.

OLIGOTHÉRAPIE : K surtout, I, P, Se, Si contre les rétentions.

NERVOSITÉ, NEURASTHÉNIE

Il convient de préciser ici que le « nerveux » au sens de la maladie nerveuse est quelqu'un dont l'instabilité, l'irritabilité, l'inquiétude ont pris une place insupportable, pour lui et pour les autres, dans son comportement. Il ne faut pas le confondre avec le « nerveux » de tempérament qui, lui, est parfaitement normal, même si son agitation agace parfois un peu les autres.

Penser à l'incidence hormonale. Voir *Ces glandes qui nous gouvernent* de J. du Chazaud (Éd. Équilibres Aujourd'hui).

PHYTOTHÉRAPIE

- Utiliser bien entendu les plantes du système nerveux. Penser aux causes psychologiques, au mode de vie socioprofessionnel et psychologique... Dans ce cas, penser aux exercices de yoga, aux exercices physiques, à l'ostéopathie, à l'alimentation, etc.
- Eau de Sainte Rita : 3 × 1 c. à c./jour. Cures de 21 jours.

AROMATHÉRAPIE

- Oranger, Marjolaine, Lavande : 3 × 2 gtes/jour.
- Massages en onctions le long de la colonne d'une huile à 10% de ce complexe.

OLIGOTHÉRAPIE

- Penser à l'hyperthyroïdie : Mn et I.
- Penser à l'hépatisme : Mn et S.
- Mg et vitamine D artérielle.

NERVOSITÉ

Faiblesse nerveuse, tristesse, découragement, fatigue physique, psychique et génitale. Le repos n'arrange rien.

PHYTOTHÉRAPIE

♦ Usage interne

Aspérule, Arnica *fl*, Camomille *fl*, Marjolaine *plte*, Mélilot *plte*, Mélisse *plte*, Lavande *off plte*, Valériane *rac* : 5 g/tasse, 3 à 5 tasses/jour.

♦ Usage externe

- Massage avec de l'huile de Camomille ou d'Arnica, ou encore de Souci (massages doux bien entendu).
- Mettre 3 poignées de têtes de Camomille dans 1 litre d'eau, faire bouillir 15 mn et boire un verre toutes les 5 mn.
- Eau de Sainte Rita : 3 × 1 c. à c./jour. Cures de 21 jours.

AROMATHÉRAPIE

- Matricaire, Laurier, Marjolaine : 3 × 2 gtes/jour.
- Huile de germe de Blé (1/2), d'Olive (1/2) + 10% du complexe suivant : Sarriette, Thym, Romarin. En massages légers.

OLIGOTHÉRAPIE

- Mn et S.
- Origine rhumatismale : Mg et K.
- Origine artérielle : Co.
- Origine variqueuse : Mn-Co.

OBÉSITÉ

Beaucoup d'articles, beaucoup de livres, des savants ou moins savants, on a tout vu et tout lu sur le sujet. Il ne passe pas une année sans découverte du régime idéal ou de la plante miracle.

Le problème qui se pose est de deux types : où et pourquoi ?

Où ? Cela importe peu pour la constatation à laquelle je désire vous amener. Nous pouvons aller dans n'importe quelle boutique, consulter n'importe qui, savant honnête ou escroc, c'est notre droit et notre liberté. Ce qui compte le plus, c'est pourquoi nous choisissons tel type de soins ou tel type de soignant.

Pourquoi ? Croyance aux miracles : tous les ans, les mêmes journaux répètent les mêmes mensonges (gardez votre journal de cette année et comparez l'année prochaine), les mêmes erreurs, le même appel au miracle.

Cela est si vrai que la mention du mot *miracle* a été interdite en publicité et, pourtant, nous y croyons...

C'est là que les choses se corsent un peu quant à nos motivations profondes : en effet, qui dit *miracle* dit *facilité*, aucun effort, changement d'état... Qui d'entre

L'HERBORISTERIE

nous n'a pas rêvé se retrouver instantanément changé comme par un coup de baguette magique ?

Or, en médecine, il n'y a pas de miracles !

Vous voulez arrêter de fumer ? Gagner de l'argent ? Il faut faire un effort.

Vous voulez maigrir ? Vous le pouvez, mais vous devez travailler dans ce sens : il faut boire des tisanes, changer d'alimentation, ne pas boire des litres d'eau (cela ne ferait qu'augmenter la cellulite), faire de l'exercice, « destresser ».

L'obésité est une hypertrophie du tissu graisseux avec, bien sûr, excès de poids.

L'obésité est une maladie grave et ses conséquences, sur le plan de la santé, sont multiples :

- sur le système cardiovasculaire : asthme, essoufflement, cœur enrobé de graisse, athérome de coronaires ;
- système digestif engorgé ;
- articulations abîmées par l'excès de poids ;
- diabète.

Les causes

- les causes glandulaires : pancréas, gonades, corticosurrénales ;
- l'hérédité : sur ce point précis, l'analyse des habitudes alimentaires de la famille est d'un grand secours ;
- les causes nerveuses : sous cette expression bien commode, on peut mettre ce que l'on veut mais il est indéniable que l'obésité est souvent le fait de gens inquiets, nerveux, voire angoissés ;
- la gourmandise : il y a beaucoup d'inconscients qui aiment manger au-delà du raisonnable, quelles que soient les conséquences, et qui, des années plus tard, viennent rechercher les conseils qu'ils avaient refusés ;
- la compensation : on ne peut refuser de comprendre quelqu'un qui mange parce que c'est le seul moyen de compenser une vie difficile.
- la société : il n'y a pas si longtemps, quand un enfant se blessait, on lui donnait une sucrerie pour le consoler. Aujourd'hui, on gave les enfants de bonbons, de pâtisseries et de sucreries, pour se rassurer soi-même sur son comportement « éducationnel » plus ou moins bon. Ce qui est grave, c'est que ce réflexe alimentaire s'ancre définitivement dans l'esprit de l'enfant qui ne manquera pas une occasion, même adulte, de manger (ou boire) pour oublier...

PHYTOTHÉRAPIE

En dehors de la rééducation psychosociale, nous avons un certain nombre d'atouts dans notre jeu et, si vous voulez maigrir, vous le pouvez !

◆ Usage interne

- Reine des prés, Bouleau, Cassis, Frêne, Prêle, Gui, Olivier : 4 c. à s./litre, infusion 1 h, 1 litre/jour ou :
- Poireau, Piloselle, Marrube, Fucus, Tilleul *aubier*, Bourdaine : 4 c. à s./litre, infusion 1 h, 1 litre/jour.

Formulaire thérapeutique

- Alternier un jour sur deux avec :
 - 1^{ère} semaine : une tisane dépurative ;
 - 2^e semaine : une tisane du système nerveux, boire au moins un litre ;
 - 3^e semaine : une tisane pour la circulation. Et on recommence.
- Ne pas s'attendre à un résultat immédiat. Les résultats seront toujours positifs mais il faudra parfois un peu de patience car des barrières existent et il faut parfois plusieurs semaines pour les éliminer.
- Ne pas oublier de prendre une tisane contre la constipation si vous en souffrez. La constipation peut faire obstacle à l'amaigrissement.

AROMATHÉRAPIE

- Aneth, Basilic, Citron, Romarin, Coriandre, Genévrier, Cumin, Marjolaine, Menthe poivrée, Oranger.
- Exemple : Oranger, Menthe et Romarin, 3 × 2 gtes/jour.
- Massage avec une huile d'Olive (1/2) et de pépin de Raisin (1/2) avec 10% de mélange de Genévrier, Marjolaine, Citron.

AUTRES MÉTHODES

- Bains de pieds avec du Petit Chêne en décoction de 15 mn.
- Gélules d'ananas et de papaye.

ONGLES (DÉFORMATIONS)

OLIGOTHÉRAPIE : Mn, Mn-Cu, S.

SOIGNER LA CAUSE

- Diabète : voir phytothérapie du diabète. Zn, Ni-Co.
- Thyroïde : I, Mg, P. Organothérapie : thyroïde et hypophyse.
- Décalcification :
 - Phytothérapie : Prêle, Ortie, Gentiane.
 - Oligothérapie : F, Si.
- Maladies infectieuses : Mn-Cu, Cu-Au-Ag, Mg.

OTITE

Voir aussi *Oreille*.

L'otite est une inflammation de l'oreille. On distingue :

- *l'otite externe* : inflammation du conduit auditif avec démangeaisons, douleurs, rougeurs de la peau et, parfois, écoulements séreux ou de pus ;
- *l'otite moyenne* : infection de la caisse du tympan suite à une infection ORL ;
- *l'otite aiguë* : douleurs plus ou moins intenses, baisse de l'audition, fièvre. Il peut y avoir, en association, une affection ORL ou une diarrhée. L'otite suppurée est douloureuse, le tympan est rouge et bombé. Il faut soigner rapidement sous

L'HERBORISTERIE

peine de mastoïdite (infection des cellules mastoïdiennes creuses situées dans la mastoïde, apophyse du crâne située derrière l'oreille).

PHYTOTHÉRAPIE - Usage interne

Reine des prés, Saule, Cassis, plantes dépuratives (Fumeterre) : 4 c. à s./litre d'infusion de 20 mn, 1 litre/jour.

AROMATHÉRAPIE

- Usage interne : Sarriette, Origan, Girofle.
- Usage externe : sur un coton que l'on place dans l'oreille, mettre des essences de Matricaire, Lavande, Géranium. Changer le coton toutes les heures.

AUTRES SOINS

- Bains de pieds à la moutarde.
- Gargarismes avec le « vinaigre des quatre voleurs » ou de l'eau salée.

OLIGOTHÉRAPIE : Cu-Au-Ag.

OREILLE

Voir aussi *Otite*.

- ♦ Bouchons de cérumen : laver avec de l'eau bouillie salée et tiède.
- ♦ Corps étrangers vivants : introduire quelques gouttes d'huile d'Olive tiède, laisser la tête penchée de façon à bien garder l'huile pendant 5 mn, puis pencher la tête vers le sol : l'insecte sort alors avec l'huile.

OXYURES

Voir *Vers*.

PALPITATIONS

Le sujet ressent des battements cardiaques comme accélérés et gênants ou douloureux. Il peut s'agir de tachycardie (augmentation du rythme cardiaque) émotionnelle ou de troubles du rythme cardiaque.

PHYTOTHÉRAPIE

- Ombellifères aromatiques + plantes du système nerveux + Gui, Olivier, Aubépine.
- Exemples : Gui *fles* + Aubépine *somm* + Olivier *fles* + 4 *rac* de Valériane + graines de Fenouil. 5 g/tasse, 3 à 5 tasses/jour.

AROMATHÉRAPIE

- Romarin, Basilic, Coriandre, Marjolaine, Oranger : 3 × 2 gtes/jour. Massage au niveau du plexus cardiaque avec Menthe, Lavande, Camomille à 10% dans de l'huile d'Olive.

Formulaire thérapeutique

- Noter que des palpitations accompagnent souvent les maladies fébriles.

OLIGOTHÉRAPIE : Mn, I.

PANARIS

Inflammation aiguë du bout du doigt avec pus.

PHYTOTHÉRAPIE

- Usage interne : plantes dépuratives. Exemple : Bardane *rac*, Fumeterre *p/te*, Noyer *fles*, Berbéris, Saule *éc*. 5 g/tasse, 3 à 8 tasses/jour.
- Usage externe : faire un emplâtre d'oignon cuit en même temps que de la Guimauve, Mauve et des grains de Fenugrec ; renouveler jusqu'à maturité. On peut aussi faire un emplâtre de bulbes de lys cuits au four.

AROMATHÉRAPIE

- Usage interne : Origan, Sarriette : 9 × 1gte/jour.
- Usage externe : compresses de Matricaire, Lavande *off*, Laurier, Santal.

PAPILLOMES

Voir Verrues.

PEAU

Les problèmes de peau sont très variés.

Toute maladie de peau (ou presque) est le résultat d'un problème particulier, d'un événement douloureux ou d'une anxiété. Il n'existe pas un eczéma, un herpès ou un psoriasis, mais il existe des individus atteints par ces maladies. Il faut absolument les voir et parler avec eux si l'on veut un résultat durable. Il existe cependant, et heureusement, des plantes qui guérissent.

PHYTOTHÉRAPIE

Il faut mélanger les plantes de la peau, du système neurovégétatif, du foie, et les plantes dépuratives.

- Exemple : Prêle, Fumeterre *p/te*, Artichaut *fle*, Berbéris *éc*, Consoude *rac*, Valériane *rac*, Bourdaine *éc*. 5 g/tasse, 3 tasses/jour.

AROMATHÉRAPIE

- Usage interne : Romarin, Menthe, 3 × 2 gtes/jour.
- Usage externe : huile à 10% avec Bouleau, Myrte, Oranger.

AUTRE SOIN : on peut garder une partie de la tisane précédente pour l'utiliser comme lotion que l'on passe sur la peau et qu'on laisse sécher en place.

PHARYNGITE

Voir *Laryngite*.

PHLÉBITE

Inflammation d'une veine avec apparition possible d'un caillot qui mène à la thrombophlébite.

Causes diverses : chocs, opération, accouchement, cardiopathies décompensées, inflammations.

PHYTOTHÉRAPIE

- Toutes les plantes de la circulation sont utilisables, principalement : Cyprès *noix*, Noisetier *fles*, Hamamélis *fles* et Vigne rouge *fles*.
- Les plantes à principes salicylés : Saule *éc*, Reine des prés *somm fl*.
- Une plante dépurative : Verge d'or.
- 5 g/tasse, 3 tasses/jour en entretien, 1 litre/jour en crise.

AROMATHÉRAPIE

- Usage interne : Cyprès, Lavande, Ylang Ylang.
- Usage externe : huile à 10% du complexe : Lavande, Cyprès. Onctions très légères.

PLEURÉSIE

Inflammation de la plèvre avec épanchement de liquide. Douleurs thoraciques continues de type piqûre, toux sèche, brève et quinteuse, essoufflement.

Trois causes : tuberculose, tumeurs, maladies infectieuses. Il faut donc procéder à un examen médical différentiel.

Pleurite : inflammation de la plèvre sans épanchement.

Pleurodynie : douleur thoracique vive observée dans les affections de la plèvre.

AROMATHÉRAPIE

- Badiane, Cajeput, Cannelle, Eucalyptus, Origan, Menthe.
 - 9 × 1 gte/jour durant 1 semaine.
 - 8 × 1 gte/jour durant 1 semaine.
 - 3 × 2 gtes/jour durant 3 semaines.

OLIGOTHÉRAPIE

- S : désensibilisant polyvalent.
- Se : affections respiratoires.
- K : diurétique.

AUTRES SOINS

- La décoction de fèves ferait sortir le liquide pleural.

- Pomme cuite au four avec une pincée d'encens en son centre : à manger le soir.
- Lavement de Camomille chaud.

PNEUMONIE

Inflammation par une bactérie appelée *pneumocoque*. A l'état normal, cette bactérie est un hôte normal (saprophyte) de notre organisme. Il y a inflammation aiguë d'un lobe entier du poumon. Elle arrive le plus souvent à la suite d'une grippe ou d'une maladie infectieuse éruptive. Son début est marqué par un point de côté, une fièvre élevée. La toux s'accompagne de crachats visqueux, sombres. La fièvre (39°-40°) ne tombe qu'au bout de neuf jours.

Les complications sont : abcès du poumon, pleurésie purulente ou encore défaillance cardiaque chez le vieillard.

Autres pneumopathies :

- *pneumopathies à staphylocoques* : elles apparaissent le plus souvent comme une complication de maladies éruptives ou de grippe. Les complications touchent la plèvre : pneumothorax, pleurésie purulente ;
- *ornithose* : maladie transmise par les pigeons (bactérie responsable : *Chlamydia*). Fièvre élevée, toux, saignements de nez ;
- *psittacose* : elle est transmise par les perroquets et les perruches. Bronchopneumopathie grave avec fièvre, délire, parfois méningite et adénopathies (ganglions).

Avant de parler du traitement de ces maladies, il est bon de conseiller une surveillance médicale active et, parfois, de passer à l'antibiothérapie si la maladie est trop installée. Cependant, traitées immédiatement et sous surveillance, ces maladies peuvent s'améliorer avec les médecines naturelles.

PHYTOTHÉRAPIE

On peut choisir parmi l'arsenal des plantes de l'appareil respiratoire et ajouter des plantes à tropisme rénal et des plantes dépuratives.

- Exemple : Bouillon blanc *fl*, Chardon bénit, Hysope, Fumeterre *p/te*, Bardane *rac*, Sureau *somm fl*, Bouleau *éc*. 4 c. à s./litre, au moins 1 litre/jour.

AROMATHÉRAPIE

- Citron, Eucalyptus, Pin, Bergamote, Origan.
 - 9 × 1 gte/jour durant 1 semaine.
 - 8 × 1 gte/jour durant 1 semaine.
 - 3 × 2 gtes/jour durant 3 semaines.

AUTRES SOINS

- Bains de pieds à la moutarde.
- Cataplasmes sinapisés.

POUX

Ces parasites siègent surtout dans la chevelure.

AROMATHÉRAPIE - Usage externe

- Cannelle, Lavande, Bouleau, Laurier, Sauge, Thym, Camomille, Girofle, Origan, Sarriette, Serpolet, Géranium, Patchouli.
- Exemple : Baume du Pérou + Tolu + Lavande + Géranium + Patchouli + Serpolet, à 10% dans de l'huile d'Amande douce et Noisette. Onctions locales répétées.

PROSTATITE

La prostate entoure, chez l'homme, le début de l'urètre. Sa sécrétion forme la plus grande partie du sperme et, en le diluant, donne aux spermatozoïdes leur mobilité.

Adénome prostatique : tumeur bénigne de la soixantaine.

Prostatite : infection de la prostate, due au gonocoque ou à des germes banals.

PHYTOTHÉRAPIE

Buchu *fle*, Busserole *fle*, Alkékenge *baies*, Bruyère *somm fl*, Bugrane *rac*, Cyprès *noix*, Maïs *stigmates*, Piloselle *plte*, Pariétaire *plte*, Noyer *fle*, Prêle *plte*, Cassis *fle*, Chiendent *rhizomes*, Tilleul *aubier*. 4 c. à s./litre, boire comme une boisson tout au long de la journée.

AROMATHÉRAPIE : Pin, Eucalyptus, Cyprès, Persil, 3 × 2 gtes/jour.

AUTRE SOIN : 1 c. à s. de pollen, matin et soir.

PRURIT

Voir *Démangeaisons*.

RATE

AFFECTIONS DE LA RATE

OLIGOTHÉRAPIE

- Ni : active les phosphatases de la rate, surtout avec la vitamine C.
- Co : identique mais avec la vitamine B12.

PHYTOTHÉRAPIE : Marrube blanc *plte*, Chardon Marie *sem*, Lierre terrestre *plte*.

RÈGLES

Pour leur fonctionnement, voir *Ménopause*.

DYSMÉNORRÉE : RÈGLES DOULOUREUSES

PHYTOTHÉRAPIE

- Framboisier *fle*, Aigremoine *plte*, Bistorte *rac*, Bourse à pasteur *plte*, Potentille *plte*, Tormentille *rac*, Armoise *plte*, Achillée *fles*, Camomille *fl*, Marjolaine *plte*, Marrube, Souci *fl*, Millepertuis *fl*.

Les résultats sont assez variables et il faut souvent « tâtonner » pour trouver le bon mélange. Toutes les plantes qui soignent ce type d'affection parmi celles que nous avons étudiées sont ici.

AUTRES SOINS : huile d'Onagre (3 × 1 gélule/jour), huile de Souci, huile de Millepertuis, ADN, vitamine E.

AMÉNORRÉE : RETARD OU ABSENCE DE RÈGLES

PHYTOTHÉRAPIE

- Lamier blanc *plte*, Armoise *plte*, Persil (semence), Millefeuilles *fle*, Millepertuis *fl*, Menthe *plte* : 4 c. à s./litre, 3 à 5 tasses/jour.
- Bains de pieds à la moutarde.

AROMATHÉRAPIE : Persil, Sauge, Estragon. 3 × 2 gtes/jour et massage 2 fois/jour au niveau des ovaires.

MÉNORRAGIE : RÈGLES EXCESSIVES

PHYTOTHÉRAPIE : Bourse à pasteur *plte*, Cyprès *noix*, Lamier blanc *plte*, Souci *fl*, Chêne *fle* et *éc*, Alchémille *plte*, Salicaire *plte*, Aunée *rac*. 5 g/tasse en décoction, 3 à 5 tasses/jour.

OLIGOTHÉRAPIE

- Aménorrhée : Zn-Cu, Mn-Cu, Cu-Au-Ag, vitamine E.
- Dysménorrhée : Zn-Cu, Co, Fe, Mg, P, Li.
- Ménopause : Mn-Co.
- Migraines : Co + Mn-Co.

RHUMATISME

ARTHRITISME, ARTHROSE

Le mot *rhumatisme* désigne les manifestations douloureuses au niveau des articulations. Il existe des rhumatismes inflammatoires :

- rhumatisme articulaire aigu, dû à la toxine du streptocoque ;
- la polyarthrite chronique évolutive ;
- la spondylarthrite ankylosante ;

L'HERBORISTERIE

- le rhumatisme psoriasique ;
 - les rhumatismes infectieux liés au gonocoque, à la tuberculose, la syphilis, la brucellose.
 - les rhumatismes dégénératifs : l'arthrose ;
 - les arthropathies métaboliques : la goutte.
- Les arthrites sont des inflammations articulaires.

PHYTOTHÉRAPIE

♦ Usage interne

- Bruyère *somm*, Alkékenge *baies*, Frêne *fles*, Asperge *rhizomes*, Maïs *stigmates*, Genièvre *baies*, Radis noir, Buis *fles*, Bardane, Verge d'or *plte*, Pilo-selle *plte*, Reine des prés *somm fl*, Bouleau *éc et fles*, Tilleul *aubier*, Prêle, Harpagophytum *rac*, Olivier *fles*, plantes dépuratives.
- Exemple : Bruyère, Reine des prés, Saule, Cassis, Bouleau, Harpagophyton, Bardane, Verge d'or, Fumeterre, Romarin, Menthe. 5 g/tasse, 3 à 5 tasses/jour, voire un litre ou plus suivant le degré de l'affection.

♦ Usage externe

- Compresses : Genièvre, Gui *baies et fles*, Camomille, Matricaire, Buis. Faire bouillir (5 mn) 40 g de ce mélange dans un 1/2 litre d'eau et 1/4 litre de lait. Appliquer chaud.
- Huiles : Camomille, Millepertuis, Souci, Laurier.
- Baume Ping Yao : en massages locaux.

AROMATHÉRAPIE

- Usage interne : Genévrier, Laurier, Thym.
- Usage externe : Térébenthine, Genièvre, Girofle, Origan à 10% dans de l'huile de Laurier (ou huile de germe de Blé + Olive).

AUTRES SOINS

- Huile de Camomille : 1 litre d'huile d'Olive + 4 poignées de Camomille. Ébullition durant 4 h.
- Onguent de Sauge : piler 6 poignées de feuilles fraîches de Sauge avec 500 ml d'huile d'Olive et 500 g de saindoux. Faire bouillir au bain-marie jusqu'à évaporation de l'eau de la plante.
- Racine de Bryone : couper la racine fraîche et frictionner les articulations douloureuses : action rapide. On peut aussi l'écraser en pulpe et la poser en cataplasme.
- Cataplasme de chou.

OLIGOTHÉRAPIE : Mn et S.

RHUME, RHINITE

Le rhume est une affection des voies respiratoires provoquée par un refroidissement ou une allergie. C'est une affection que l'allopathie ne sait pas soigner mais nous y arrivons.

PHYTOTHÉRAPIE

◆ Usage interne

- Aigremoine *plte*, Angélique *plte* entière, Capillaire, Tussilage *fl*, Véronique, Bouillon blanc *fl*, Bourrache *fl*, Mauve *fl* et *fles*, Guimauve *rac*, *fl* et *fles*, Citron, Eucalyptus *fles*, Thym, Serpolet, Cassis *fles*, Karkade *fl*, Bardane *rac*, Noyer *fles*, Pensée sauvage *fl*, Menthe *plte*, Lierre terrestre *fle*.
- Exemple de tisane : Cassis, Lierre terrestre, Bourrache, Pensée, Bardane, Hysope, Menthe. 5 g/tasse, infusion 30 mn, 3 à 5 tasses/jour.

◆ Usage externe

- Cataplasme de moutarde ou de Lin ; ampoules.
- Baume Ping Yao : applications sur les tempes et au-dessous du nez.

AROMATHÉRAPIE

- Cajeput, Romarin, Menthe : 3 × 2 gtes/jour ou en pulvérisations, ou encore en inhalations.
- Acérola (vitamine C naturelle).

RHUME ALLERGIQUE

Il faut soigner deux fois par an aux équinoxes : mi-septembre à mi-octobre et mi-mars à mi-avril, durant deux ans. Les échecs sont rares.

PHYTOTHÉRAPIE

- Fumeterre *plte*, Romarin, Berbéris, Hysope, Lierre terrestre, Bouillon blanc. 5 g/tasse, infusion de 30 mn, 3 tasses/jour.
- Baume Ping Yao.

AROMATHÉRAPIE : Estragon, Marjolaine, Myrte, 3 × 2 gtes/jour.

ROUGEURS AU VISAGE

Voir *Couperose*.

SAIGNEMENT DE NEZ (ÉPISTAXIS)

PHYTOTHÉRAPIE

- Prêle *plte*, Ortie piquante *fles*, Bourse à pasteur *somm*, Chêne éc. Mélanger en parties égales, décoction 15 mn. Boire 10 g par bol, 3 bols/jour.
- Prendre du même mélange en applications locales pour arrêter le saignement.

L'HERBORISTERIE

SALIVE

- Excès : mâcher du Gingembre ou de la Coriandre.
- Insuffisance : mâcher de la Sauge ou de la Gentiane (remède de la jeunesse), Achillée, Angélique.

OLIGOTHÉRAPIE : Ni stimule les parotides en présence de vitamine C.

SALPINGITE

Inflammation des trompes. La phytothérapie et l'aromathérapie obtiennent de très bons résultats, sans danger à condition d'une surveillance médicale et, surtout, à condition de suivre attentivement le traitement.

PHYTOTHÉRAPIE

- Alchémille *plte*, Aigremoine *plte*, Camomille *fl*, Matricaire *fl*, Pin *bourgeons*, Eucalyptus *fles*, Girofle *clous*, Cannelle *éc*, Millepertuis *fl*, Marrube blanc *plte*, Absinthe, et plantes dépuratives.
- Exemple : Marrube, Absinthe, Pin, Eucalyptus, Cannelle, Fumeterre, Pensée. 5 g/tasse, infusion de 15 mn, 6 tasses/jour.

AROMATHÉRAPIE

Indispensable dans ce traitement.

- Origan, Sarriette, Sauge, Pin.
 - 9 × 1 gte/jour durant 1 semaine.
 - 8 × 1 gte/jour durant 1 semaine.
 - 3 × 2 gtes/jour durant 3 trois semaines.

OLIGOTHÉRAPIE : Cu-Au-Ag.

SINUSITE

Inflammation des sinus de la face.

PHYTOTHÉRAPIE : mélange *aa* Noyer *fles*, Cassis *fles*, Eucalyptus *fles*. 5 g/tasse, boire 3 tasses/jour.

AROMATHÉRAPIE

- Usage interne : Menthe poivrée, Serpolet, Santal. Mélange *aa*. 4 × 1 gte/jour.
- Usage externe : Essence d'Eucalyptus + Myrrhe + Pin sylvestre *aa*, à respirer plusieurs fois par jour.

VITAMINOTHÉRAPIE : vitamine C naturelle.

SPASMOPHILIE

Troubles nerveux dus, en partie, à une carence magnésique.

PHYTOTHÉRAPIE : Prêle *plte*, Ortie *plte* et *rac*, Consoude *rac*, Valériane, Coquelicot, Marjolaine. 5 g/tasse, 3 à 5 tasses/jour.

AROMATHÉRAPIE

- Marjolaine et Oranger : 3 × 2 gtes/jour.
- Massage de la colonne, en dilution à 10% dans un mélange d'huile de germe de Blé et d'Amande douce.
- Eau de Sainte Rita : 3 × 1 c. à c./jour. Cures de 21 jours.

AUTRES SOINS : décontraction, sport, yoga, détente.

OLIGOTHÉRAPIE : Mn-Co, P : lié au métabolisme du Ca⁺⁺, Mg, Li.

TABAGISME

Pour arrêter de fumer, il faut d'abord être convaincu, puis décidé. C'est alors seulement que la phytothérapie, l'acupuncture, le yoga ou la sophrologie peuvent aider efficacement le fumeur à se débarrasser de sa drogue.

N'oublions pas, en effet, que l'alcool et le tabac sont des drogues au même titre que le haschisch, par exemple.

PHYTOTHÉRAPIE : Gentiane *rac*, Berbéris *éc*, Airelle *baies*, Romarin, Fumeterre. 5 g/tasse, 1 tasse matin et soir.

AROMATHÉRAPIE : Sassafras, Romarin, Menthe. 3 × 2 gtes/jour.

ALIMENTATION

- Riche en vitamines et oligoéléments.
- Fruits, légumes, peu de fromage et de viande, pas de sucreries, une poignée de fruits secs par jour (dattes, amandes, noisettes).
- Faire du sport et se décontracter.

OLIGOTHÉRAPIE : Mn-Cu, Cu-Au-Ag.

TACHYCARDIE

PHYTOTHÉRAPIE : Aubépine, Gui, Olivier, Badiane, Fenouil. 5 g/tasse, infusion de 20 mn, 3 à 5 tasses/jour.

AROMATHÉRAPIE : Oranger, Marjolaine, Basilic, 3 × 2 gtes/jour.

OLIGOTHÉRAPIE : Co, Mn-Co, I.

TRACHÉITE

Voir *Laryngite*.

TORTICOLIS

PHYTOTHÉRAPIE

- Cataplasmes de Consoude, Tamier, Chou. Voir les préparations à *Rhumatisme*.
- Baume Ping Yao.

AROMATHÉRAPIE : Cannelle, Lavande, Wintergreen, Térébenthine, en dilution à 10% dans de l'huile de Laurier ou de Noisetier.

TRANSPIRATION

PHYTOTHÉRAPIE : tisane de Sauge, de Chêne et de Cyprès. Infusion de 15 mn, 3 tasses/jour. S'utilise également en lotion.

ULCÈRE VARIQUEUX

L'artérite des membres inférieurs et des troubles nerveux sont souvent à l'origine de l'ulcère variqueux, de même qu'une mauvaise circulation veineuse. Il présente une région nécrotique avec une croûte noire entourée d'une partie rouge inflammatoire plus ou moins large.

PHYTOTHÉRAPIE

Cette maladie est une expression d'une mauvaise circulation qu'il faudra soigner avec les plantes adéquates (par ex., Vigne rouge, Noisetier). Elle exprime également un encrassement organique (pour lequel il faudra utiliser des plantes dépuratives, par ex. Bardane et Pensée), un système nerveux plus ou moins déficient (Marjolaine, Valériane) mais aussi un déséquilibre en oligoéléments (Prêle et Ortie). 5 g/tasse, 3 à 5 tasses/jour.

AROMATHÉRAPIE

- Usage interne : Romarin, Eucalyptus. 3 × 2 gtes/jour.
- Usage externe : Carotte, Céleri, Lavande, Cyprès, à 10% dans de l'huile d'Amande douce, en onctions sur les parties rouges seulement.

URÉE

La baisse d'urée (produit final de la dégradation des protéines) s'observe dans les insuffisances hépatiques. Une élévation d'urée peut venir d'une insuffisance rénale. De toute façon, il faut travailler en collaboration avec la médecine.

URÉMIE

PHYTOTHÉRAPIE

- Aunée, Paliure, Prêle, Piloselle, Chiendent, Haricot, Bourdaine, Asperge, Maïs, Bruyère, Bugrane, Verge d'or, Busserole, Buchu, Plantain, Artichaut, Salsepareille, Bourse à pasteur.
- Exemple de tisane : Paliure, Aunée, Bugrane. 5 g/tasse, infusion de 15 mn, 3 à 5 tasses/jour.
- Eau de Sainte Rita : 3 × 1 c. à c./jour. Cures de 21 jours.

AROMATHÉRAPIE : Genièvre, Lavande. 3 × 2 gtes/jour.

URTICAIRE

PHYTOTHÉRAPIE

- Plantes dépuratives.
- Huile d'Onagre, Millepertuis et Souci (1/3 de chaque en mélange).
- Boire 1 c. à c. 3 fois/jour et utiliser en onctions sur les démangeaisons.
- Baume des Moines.

AROMATHÉRAPIE : Carotte, Géranium, Oranger. 3 × 2 gtes/jour ou en huile à 10%.

OLIGOTHÉRAPIE : Mn-Co + S + Mg.

VARICE

Dilatation pathologique permanente d'une veine.

Prises à temps, il n'y a pas d'échec. Malheureusement, on vient nous voir lorsque tout le reste a échoué et il est parfois trop tard pour éviter une opération. Cependant, la phytothérapie est toujours indiquée dans ces cas-là, soit après une opération pour empêcher toute récurrence, soit avant pour empêcher l'opération.

PHYTOTHÉRAPIE - Usage interne : Ficaire *bulbe* et *fle*, Marron d'Inde, Hamamélis, Noisetier *fles*, Vigne rouge. 5 g/tasse, 3 à 5 tasses/jour.

AROMATHÉRAPIE : mettre 3 fois/jour de l'essence de Cyprès sur la ou les varices. Les résultats sont excellents.

OLIGOTHÉRAPIE : Mn-Co.

VERRUE

PHYTOTHÉRAPIE

- Prêle, Ortie, Consoude, Fenugrec.
- Joubarbe : appliquer les feuilles après avoir enlevé la cuticule du côté qui doit

L'HERBORISTERIE

s'appliquer sur la verrue.

- Coque du levant, pilée dans du vinaigre avec de la Myrrhe.
- Bouleau : jeunes feuilles en cataplasmes.
- Chélidoine : suc.

AROMATHÉRAPIE : Thuya en application.

OLIGOTHÉRAPIE : Mg, Fl, Si, vitamine B.

VERS

PHYTOTHÉRAPIE

- Mélisse, Citronnelle, Absinthe, Tanaisie, Lavande, en tisane.
- Courge : mâcher 1 c. à c./jour de graines de courge.

AROMATHÉRAPIE : Lavande, 3 × 2 gtes/jour. Se traiter une fois par mois, une semaine de suite, en commençant à la pleine lune.

YEUX

PHYTOTHÉRAPIE - Usage interne : Euphrase, Camomille, Bleuet, Plantain, Mauve et Guimauve. 3 tasses/jour ou en compresses oculaires matin et soir.

CONJONCTIVITE

OLIGOTHÉRAPIE

- Infection aiguë : Cu + S.
- Allergie : Mn.
- Cicatrisation des plaies du globe oculaire : Au.

ZONA

Maladie virale. Une douleur tenace précède de quelques heures une éruption douloureuse qui suit le trajet d'un nerf.

PHYTOTHÉRAPIE : boire des plantes dépuratives et calmantes. Bardane + Valériane, 5 g/tasse, 3 à 5 tasses/jour.

AROMATHÉRAPIE : Thym, Sarriette, Origan, Lavande, Matricaire. Appliquer le complexe pur en onctions sur le zona.

OLIGOTHÉRAPIE : Mn-Cu-Li. Vitamine B.

Les recettes traditionnelles proposées dans ce chapitre ont été collationnées à partir de vieux « grimoires » ou encore, « au coin du feu », auprès de personnes supports de la tradition orale. Les doses indiquées sont classiques. Elles ne présentent quasiment pas de danger. Cependant, à notre époque où de nombreuses maladies sont dues à un affaiblissement général du système immunitaire, en cas de doute, n'hésitez pas à consulter une personne qualifiée par ses diplômes : médecin, pharmacien ou herboriste. Certains mélanges proposant des matières organiques sont, par contre, fortement déconseillés. Malgré tout, c'est ce foisonnement de pratiques qu'il m'a paru intéressant de présenter, en attendant un ouvrage plus complet sur ce sujet des vieilles pratiques.

Chapitre 7

RECETTES TRADITIONNELLES

ABSINTHE

Eau pour lavement et cataplasmes

Vers

Piler ensemble 100 g de feuilles fraîches avec une gousse d'ail. Ajouter progressivement tout en remuant 20 cl de pétrole. Utiliser cette eau à l'aide de compresses, 3 à 4 fois par jour. De meilleurs résultats sont obtenus si l'on boit également une décoction de feuilles d'absinthe + centaurée + tanaïs, 1 l par jour.

Conserve

Rétention d'eau

Piler et incorporer ensemble 500 g de feuilles fraîches et 150 g de sucre en poudre non raffiné. Conserver dans un pot en verre bouché hermétiquement. Prendre à jeun, 3 h avant les repas, 15 g de cette conserve.

Sirop

Stomachique - Digestif - Vermifuge - Vulnéraire

Tremper 5 h dans 600 g d'eau bouillante 180 g d'absinthe *feuilles* de préférence cueillies en mai avant le lever du soleil, lorsqu'elles sont couvertes de rosée. Bouillir l'infusion jusqu'à diminution du tiers. Filtrer et mêler à 500 g de miel. Cuire en écumant jusqu'à consistance de sirop. Prendre 3 cuillères à soupe 3 fois par jour.

AIGREMOINE

Cataplasmes

Tumeurs - Foulures

Mettre à bouillir 100 g de plante entière dans 80 cl de vin. Ajouter 2 cuillères à soupe de son de froment. Appliquer tiède sur la partie malade jusqu'à ce que la mixture soit sèche, 3 à 4 fois par jour et en cas de douleur.

L'HERBORISTERIE

Petit lait

Dermatoses - Pâleurs

Mêler 75 g de la plante entière avec autant de fumeterre *parties aériennes* dans 60 cl de petit lait. Boire 20 cl avant les repas.

Vin

Rétention d'urine

Faire macérer 100 g de plante entière dans 1 l de vin blanc pendant 3 jours. Filtrer, mettre en bouteille. Boire un verre à madère avant les deux principaux repas.

AIL

Condiment

Hydropisie

Écraser 3 gousses d'ail avec 3 cuillères à café d'huile d'olive. Étaler ce mélange sur une tranche de pain grillée. Renouveler l'opération 3 à 4 fois par jour.

Moutarde du diable

Abcès - Panaris - Furoncles - Toux - Foulures - Douleurs musculaires

Piler 2/3 de quantité d'ail avec 1/3 de quantité de graisse (saindoux, huile, etc.), jusqu'à obtention d'une crème. Appliquer en cataplasme sur l'endroit malade pendant 30 mn. Renouveler 5 à 6 fois par jour jusqu'à maturation des humeurs.

Ce même mélange, appliqué sur la plante des pieds et sur la colonne vertébrale, arrête la toux.

Cataplasme

Abcès du poudon

Piler de l'ail cru avec un peu d'huile que l'on appliquera puis fixera sur les poudons. En même temps, on donnera à boire toutes les 5 mn une cuillère à café de l'infusion : serpolet *tige fleurie* + bouillon blanc *fleurs et feuilles* + marrube blanc *fleurs et feuilles*. En 3 jours, le malade devrait vomir tout le pus et, dès le premier jour, la fièvre commencera à tomber.

Eau d'ail

Antivénééuse - Microbicide - Hypotenseur - Epidémies

Éplucher et piler 20 têtes. Laisser macérer 2 h recouvert de quatre doigts d'eau-de-vie. Distiller et jeter le marc. Piler à nouveau 20 têtes, laisser macérer dans la liqueur obtenue 2 h. Distiller puis recommencer l'opération une troisième fois. Ajouter 3 g de camphre noué dans un sachet de toile. On obtient l'éllixir d'ail, que l'on prendra à dose de 2 à 6 g par jour.

AIRELLE MYRTILLE

Décoction

Entérite

Faire une décoction de 50 g de baies par litre, additionnées de 10 g de feuilles de salicaire. Réduire à demi-litre et boire en trois fois dans la journée.

ALCHÉMILLE

Poudre

Fécondité de la femme

Réduire la totalité de la plante sèche en poudre. Dissoudre une pleine cuillère à soupe dans un verre de vin ou de bouillon que l'on boira 20 jours de suite.

ALKÉKENGÉ

Vin

Problèmes de vessie et d'urètre

Macérer 8 jours dans 1 l de vin blanc 30 g de plante entière avec 300 g de sucre. Filtrer. Boire 3 verres à bordeaux par jour avant les repas.

ALOÈS

Suc

Rhumatismes

Couper un morceau de feuille près de la base, de 15 cm. Peler le côté plat et y faire au couteau des croissillons. Saupoudrer de sucre et, quand le suc vient, en frotter l'endroit douloureux puis recouvrir de coton. Renouveler l'opération 3 jours de suite.

Décoction

Congestions

Faire une décoction de 1/4 de feuille + une cuillère à café de semences de fenouil + une poignée de baies de genièvre et de sureau. Boire 1 l par jour.

Apéritif

Hypertrophie du cœur - Pleurésie

Enrober 1 à 2 g de feuille dans un morceau de pain. Le prendre un jour sur deux au repas de midi.

Pilule de longue vie

Fortifiant de l'estomac - Fortifiant des poumons - Migraine

Mettre à dissoudre à petit feu, chacune à part, les résines suivantes dans l'esprit du vin : 120 g de myrrhe, 90 g d'aloès succotrin et 60 g de mastic (résine pure). D'un autre côté, dissoudre 30 g de safran dans une quantité suffisante d'eau-de-vie. Mettre ensuite toutes ces dissolutions ensemble à tout petit feu jusqu'à ce que le tout devienne en consistance de miel. En retirer des pilules de la grosseur d'un pois. En cas de crise, en prendre 2 par semaine au début du souper. En prendre une par mois en cure d'entretien « pour s'entretenir en bonne santé ».

ANGÉLIQUE

Confit

Renforcement des défenses immunitaires

Faire cuire à feu doux plusieurs heures une quantité égale de sucre avec un mélange de côte + semences. Quand ces dernières sont confites, ôter du feu et laisser refroidir bien séparées sur une assiette. Manger de temps en temps.

L'HERBORISTERIE

Liqueur

Atonie des voies digestives - Calmant - Fortifiant

Mélanger 30 g de semences + 5 g de tige récente + 10 g d'amande amère concassée + 300 g de sucre + 1 l d'alcool à 60°. Laisser macérer 8 jours puis filtrer. Prendre un verre à liqueur avant les repas.

Crème

Digestif - Calmant

Macérer 130 g de racines + 125 g de graines + 12 g de graines de fenouil + 15 g de graines de coriandre + 4 l d'alcool à 85°, pendant 2 jours. Filtrer puis ajouter 3 l d'eau. Distiller et retirer 3 l. Sucre avec un sirop fait de 5,5 kg de sucre et 2,5 l d'eau. Prendre une cuillère à café quand nécessaire.

ANIS ÉTOILÉ

Anisette

Digestif - Tonique général

Macérer 8 jours dans 4 l d'alcool à 85° : 150 g de graines, 150 g d'anis vert fruit, 15 g de coriandre semences, 15 g de fenouil semences, 30 g de thé feuilles. Ajouter ensuite 2 l d'eau distillée et sucrer avec un sirop de 3 kg de sucre dissout en 2 l d'eau. Compléter à 10 l.

ANSÉRINE

Cataplasme

Fièvre

Piler la plante fraîche ou sèche avec du sel et du vinaigre. En appliquer sur la plante des pieds et les poignets.

ARMOISE

Teinture

Spasmes - Convulsions - Épilepsie

Mélanger 30 g de plante entière + 5 g d'acore rhizome + 10 g d'écorce de citron + 3 g de cannelle + 1,5 l d'alcool à 60°. Exposer au soleil 3 jours en remuant souvent. Frictionner les parties atteintes, mélangée avec de la teinture d'arnica.

ARNICA

Décoction

Ecchymoses - Plaies

Bouillir (5 mn) 40 g de fleurs par litre d'eau. Appliquer en compresses chaudes en renouvelant toutes les demi-heures ou tremper la partie malade.

ASPÉRULE

Thé

Fortifiant du cœur et du foie

Faire une infusion légère avec une cuillère à café de chacune des plantes suivantes pour 0,5 l d'eau : aspérule plante entière + véronique plante fleurie + sauge feuilles + fraiser feuilles + mélisse feuilles.

AUBÉPINE

Broyat

Fait sortir les corps étrangers (épines, échardes, etc.).

Sortir les noyaux de ses fruits et les broyer. Les appliquer sur la peau sur l'endroit atteint.

AUNÉE

Macération

***Anémie liée à des pertes menstruelles abondantes -
Insuffisance des pertes menstruelles***

Macérer 5 h : 30 g de racine + 30 g de suc d'oignon + 200 g d'eau. Faire bouillir 15 mn, sucrer au miel. Boire dans la journée.

Vin stomachal

Jaunisse - Colique - Dépuratif

Macérer 8 jours dans 1 l de vin rouge : 20 g de racine + 20 g d'anis *fruit* + 20 g d'absinthe *fleurs* + 20 g centaurée + 80 g de raisins secs. Trois verres à bordeaux par jour avant les repas.

BARDANE

Bière

Goutte - Rhumatismes

Bouillir 5 mn 120 g de racine dans 2 l de bière. Macérer toute la nuit, filtrer. Boire dans la journée.

Pommade verte

Ulcères variqueux

Dans un vase d'étain, triturer et agiter à froid autant de suc de racine + feuille non clarifié que d'huile que de balles de plomb. Il en résultera une pommade verte contenant un peu d'oxyde de plomb que l'on applique sur l'ulcère, recouvert d'une feuille de la plante.

Huile

Chute de cheveux

Découper finement une poignée de racines sèches. Verser une quantité suffisante d'alcool à 45° de façon à couvrir les racines. Laisser macérer 8 jours puis verser dessus 1/2 l d'huile d'olive. Mettre le tout en bouteille bouchée au papier troué pour que l'alcool s'évapore. Exposer à la chaleur pendant un mois en agitant chaque jour. Mélanger ensuite en partie égale à du vinaigre. Appliquer cette lotion 2 fois par jour en frictionnant le cuir chevelu.

Beauté de Vénus

Problèmes de peau

Macérer 3 jours dans 3 l de vin rouge à 12° et un petit verre de rhum : 100 g de bardane *racine*, 150 g de gentiane *racine*, 150 g de salsepareille *racine*, 30 g d'absinthe *sommités fleuries*, 30 g de sauge, 30 g de millepertuis *sommités fleuries*, 15 g de cannelle *écorce*, 15 g d'angélique *semences*, 30 g d'orange amère et 900 g de sucre. Filtrer. Boire 3 verres à bordeaux par jour, 5 mn avant les repas.

BISTORTE

Vin

Écoulements de toutes sortes

Macérer 3 jours : 125 g de racine concassée + 200 g de sucre + un petit verre de rhum + 1 l de vin rouge. Filtrer. Boire un verre à bordeaux avant les repas.

BOULEAU

Onguent

Gale

Broyer autant d'écorce que de poudre à canon que de saindoux. En enduire les parties malades.

Lotion

Repousse des cheveux

Mélanger autant de suc de plante que de teinture d'arnica. Introduire 6 clous de girofle et une pincée de cannelle pour prévenir de la fermentation. Appliquer matin et soir par massage sur le cuir chevelu.

BOURRACHE

Conserve

Bronchite - Toux - Inflammation des voies urinaires

Tirer par expression 250 g de jus de feuilles. Ajouter 30 g de fleurs et 150 g de sucre. Mettre en pot bouché. Prendre une cuillère à café 3 fois par jour.

BOURSE À PASTEUR

Cataplasmes

Fièvres intermittentes

Piler ensemble une quantité égale de plante entière + plantain *feuilles* + safran *poudre* + camphre. Appliquer sur les deux poignets.

Vin

Hypertension - Retour d'âge

Macérer 8 jours 180 g de plante entière dans 1 l de vin de bordeaux. Filtrer, boucher. Boire 2 cuillerées d'heure en heure.

BUGRANE

Infusion

Prostate

Bouillir 20 g de racine dans 1 l d'eau jusqu'à réduction du tiers. Ajouter 20 g de semences de fenouil, infuser 10 mn, passer. Boire au cours de la journée.

CAMOMILLE

Tisane

Vers

Faire 1 l de tisane avec 100 g de fleurs. Filtrer en exprimant fortement. Ajouter le jus d'un citron, sucrer. Boire en deux fois dans la journée.

Recettes traditionnelles

Sirop

Névralgies - Aérophagie

Infuser 12 h 500 g de fleurs dans 2 l d'eau bouillante. Porter à ébullition, filtrer avec expression, et répéter l'opération 3 fois avec de nouvelles fleurs. Ajouter 1,5 kg de sucre. Prendre 3 cuillères à soupe 3 fois par jour.

Vin de vermouth

Calmant - Digestif

Macérer 48 h dans 1 l de vin blanc et un verre de rhum : 30 têtes de camomille, 30 g d'orange amère et 12 morceaux de sucre. Filtrer. Boire 3 verres à bordeaux 3 fois par jour ou au moment des inconforts.

CAMPHRE

Talisman

Calmant des excitations génitales

Mettre dans un petit sachet fermé une petite quantité de poudre. Le porter autour du cou contre la peau ou le mettre sous les draps.

Hystérie féminine -

Fièvres intermittentes - Palpitations du cœur

Le faire respirer fortement, en appliquer sur le nombril. Le porter comme précédemment mais il faut que l'extrémité du sachet touche le creux de l'estomac.

Cataplasme

Douleurs et tumeurs goutteuses - Douleurs articulaires

Dissoudre 1/3 de plante entière dans 2/3 de cognac. Appliquer sur la partie atteinte où l'acide qui détermine la douleur va être absorbé.

CANNELLE

Vin

Grippe

Cuire 40 g d'écorce et autant de sucre dans 1/2 l de vin rouge. Boire très chaud 3 tasses par jour. On peut l'associer au quinquina (20 g par litre d'eau, infuser 2 h).

Eau de cannelle

Fortifiant du cœur - Purifiant de l'estomac - Désinfectant - Cicatrisant

Concasser 250 g de cannelle écorce et mettre à macérer avec 2 l de vin blanc pendant 2 jours. Distiller ensuite au bain-marie. L'eau recueillie se boit (un petit verre à bordeaux avant les repas) ou s'utilise en compresse sur les blessures.

Eau bénite de Ruland

Purge - Fait vomir

Concasser dans un mortier 15 g de cannelle écorce et 30 g de safran. Verser dessus 1 l d'eau (40 g par litre) distillée de chardon bénit. Mettre en pot bouché et laisser macérer 3 jours en lieu chaud. Filtrer. Boire un verre quand besoin est.

CAPILLAIRE

Alcoolat de Garus

***Obstruction du foie, de la rate -
Purificateur du sang - Jaunisse***

Macérer pendant 2 jours les produits suivants : aloès *feuilles*, safran 20 g de chaque, myrrhe, cannelle *écorce*, girofle *clou*, muscade *noix*, 15 g de chaque dans 8 l d'alcool à 55° additionnés à 500 g d'eau de fleur d'oranger. Distiller, recueillir 4 l de liqueur.

Élixir de Garus

Calculs rénaux - Maladies pectorales

Mélanger 4 l d'alcoolat de Garus à 5 l de sirop de capillaire, ajouter 4 g de safran et 250 g d'eau de fleurs d'oranger.

CAPUCINE

Lait

Fièvre de la phtisie

Mêler à un verre de lait de chèvre : 1 cuillère à soupe de suc de feuilles et 1 cuillère à soupe de conserve de rose. Boire 4 verres par jour.

CAROTTE

Bière

Crises néphrétiques

Macérer 30 g de semences dans 1 l de bière pendant 3 jours. Filtrer. Boire 3 verres par jour.

CARVI

Pain

Digestion difficile - Météorisme

Faire une pâte à pain dans laquelle on ajoute dès le départ une poignée de semences. En consommer à chaque repas.

CASSIS

Liqueur

Rhumatismes - Goutte - Circulation sanguine

Mettre dans une cruche en terre 500 g de baies égrainées avec 1 l d'alcool à 50°, 3 clous de girofle, 1 bâton de cannelle et 1 poignée de framboises. Laissez macérer 3 mois. Ajouter 250 g de sucre ou un sirop de sucre.

CERISIER

Lait

Jaunisse

Cuire 80 g de feuilles sèches dans 1 l de lait. Boire 1 l par jour.

Vin

Calculs rénaux

Concasser 30 noyaux et mettre à infuser toute la nuit dans un petit verre de vin blanc. Boire le matin à jeun et ne rien manger pendant les trois heures qui suivent.

CARDÈRE

Vers

Fièvre quarte

Lorsque la tête de la plante est à maturité, on y trouve un petit ver. Il faut le pendre au coup du malade ou bien lui appliquer sur le poignet.

CHARDON AUX ÂNES

Décoction

Coliques néphrétiques

Faire une décoction de 15 g de racines + 6 g de réglisse *racine*. Prendre cette quantité de mélange pendant 12 jours consécutifs.

CHARDON SAFRAN BÂTARD

Bouillon

Flegmes - Sérosités

Retirer 30 g de suc de la plante fraîche. Le mêler à 1 l de bouillon de poule ou d'hydromel. Boire 1 l par jour.

CHÂTAIGNIER

Cataplasme

Morsures d'animaux(enragés)

Piler quelques châtaignes avec une cuillère à soupe de sel et une cuillère à soupe de miel. Appliquer sur la morsure immédiatement.

CHÉLIDOINE

Mellites

Aiguise la vue

Mêler une moitié de quantité de suc avec deux moitiés de quantité d'eau miellée. Boire 3 verres par jour.

Talisman

Pour être au-dessus de ses ennemis - Procès

Porter un peu de plante entière avec le cœur d'une taupe sur soi.

Vin

Maladies virales - Intoxications

Mélanger 2 cuillères à soupe de suc de racine avec 1 cuillère à soupe de vinaigre rosat dans 1 verre de vin blanc. Le boire fera sortir par la sueur le poison du corps.

Vin

Jaunisse (« après les purgations convenables »)

Prendre 60 g de limaille d'acier, une poignée de chélidoine *plante entière*, une pincée de fraisier *feuilles*, une pincée d'absinthe *fleurs*, 6 g de cannelle *écorce*, et mettre le tout à infuser deux nuits en un lieu chaud dans 2 l de vin blanc. Filtrer. Boire 3 verres à bordeaux par jour.

CHÊNE

Bains de siège

Pertes blanches - Pertes rouges

Faire une décoction de 2 poignées du mélange suivant : chêne *feuilles* + chêne *poudre d'écorce* + noyer *feuilles* + salicaire *feuilles* dans 1 l d'eau. L'ajouter à l'eau du bain tiède et faire baigner les parties au moins 15 mn. On peut aussi utiliser ce mélange en injections chaudes à raison de 2 fois par jour.

Poudre

Maladies du cœur

Faire un mélange en quantités égales de : poudre d'écorce + miel + beurre frais. En prendre 3 cuillères à café par jour.

Gargarismes

Amygdalite

Mélanger autant de tan (poudre d'écorce) + gros sel + vinaigre. Se gargariser 4 à 5 fois par jour avec ce mélange.

Poudre de glands

Cancer - Tuberculose

Ramasser les glands verts en décembre. Les décortiquer, ne garder que l'amande qu'il faut concasser, sécher sans la griller et pulvériser. Remettre encore à sécher. En prendre une cuillère à café le matin à jeun et le soir en se couchant.

CHICORÉE SAUVAGE

Teinture

Goutte - Paralysie

Macérer dans 1 l d'alcool 45° 30 jours au soleil 20 g de *feuilles* + *racine*, + 20 g d'*organes fleuries*. Utiliser en friction 3 à 4 fois par jour.

CHIENDENT

Boisson salubre

Fortifiante - Adoucissante - Régénérante

Macérer dans 1 l d'eau sucrée 10 g de *rhizome* + 10 g d'orge perlée + 10 g de réglisse *racine* + 1 tranche de citron + 1 pomme coupée. Boire au cours de la journée quand le besoin s'en fait ressentir, mais sans dépasser 1 l par jour.

CHOU

Salade exquise

Faire une salade avec : 250 g de choux de Bruxelles crus + 200 g de pommes de terre + 200 g de carottes + 200 g de radis + 100 g de pomme, le tout cru et réduit en pulpe au moyen d'une râpe. Ajouter 100 g de cacahuètes broyées au mortier, une pincée de sel, une cuillère à café de sarriette en poudre, 2 cuillères à soupe d'huile, et le jus d'un citron. Manger de suite.

Choucroute

Dans un petit tonneau ayant contenu du vin, on étale une couche de navets coupés sur un lit de feuilles vertes de choux ; une couche de gros sel (un

Recettes traditionnelles

demi-centimètre) ; une couche de choux râpés de 4 cm ; une couche de gros sel (un demi-centimètre), et ainsi de suite, en parsemant de clous de girofle et de baies de genièvre de temps à autre. Finir par une couche de sel. Couvrir avec un chiffon blanc, une planche, une grosse pierre. Laisser un mois. Laver, assaisonner puis cuire.

CITRON

Eau de citron

Fortifiant du cœur - Mal de mer - Dissout les glaires

Prendre 180 g d'écorces dépourvues de leur partie blanche. Les couper menues et les recouvrir de 750 g d'eau-de-vie. Laisser digérer 3 jours. Distiller. Ajouter à la liqueur obtenue 15 g de teinture de safran, du sucre, le jus de 10 citrons, quelques grains de musc et d'ambre. On peut également le faire en teinture, sans distiller.

CITROUILLE

Lait

Ulcères de la vessie

Boire dans un verre de lait une cuillère à café de graines, 3 fois par jour.

CONSOUDE

Boisson

**Brûlures - Abcès - Crevasses - Engelures -
Ulcères - Irritations aiguës - Ulcères d'estomac**

Infuser 2 h dans 0,5 l d'eau bouillante 100 g de racines. Ajouter le jus d'une petite laitue pommée. Boire en 3 fois dans la journée.

COQUELICOT

Infusion

Affections respiratoires

Macérer dans 1,5 l d'eau : 12 têtes de fleurs + une poignée d'orge + 50 g de réglisse. Boire dans la journée.

CORIANDRE

Ratafia des 6 graines

Digestif

Mettre à infuser au soleil pendant 3 semaines dans 1/2 l d'eau-de-vie 15 g de chacune des graines suivantes : aneth, carvi, fenouil, carotte, coriandre et anis. Filtrer et ajouter 500 g de sucre candi. Conserver en bouteille bouchée.

COURGE

Mellite

Parasites intestinaux - Ténia

Rester à jeun toute la journée ; le soir, avaler 120 g de farine de semences bien incorporer à 125 g de miel ; ne pas manger autre chose. Le lendemain à 4 h,

L'HERBORISTERIE

avaler une bonne purge à l'huile de ricin. Il est important de respecter ces horaires car la courge endort le ténia. Son évacuation se fera sans douleur.

Marmelade

Cuire à feu doux 200 g de pommes + 800 g de chair de citrouille + 100 g de sucre. Passer puis aromatiser avec de la cannelle ou vanille ou citron ou orange.

CRESSON

Lotion

Repousse des cheveux

Mêler 100 g de suc de cresson, 10 ml d'essence de géranium, et 1 l d'alcool à 90°. S'en frictionner quotidiennement le cuir chevelu.

Cataplasme

Névralgies - Maux de dents - Crises de goutte

Battre en neige 2 blancs d'œufs. Hacher menu une botte de cresson. Mélanger le tout et appliquer sur la partie malade 48 h, recouvert d'un linge. Une sudation abondante apaisera le mal.

CYPRÈS

Tisane

Troubles de la ménopause

Mélanger en proportions égales : myrte *feuilles* + bourse à pasteur *plante entière* + séneçon *plante entière* + millefeuille *plante entière* + cônes de cyprès concassés. En faire une infusion à dose de 20 g de mélange pour 1 l d'eau. Boire 1 l par jour.

DOUCE-AMÈRE

Cataplasme

Entorse

Bouillir quelques poignées de feuilles dans 1 l de vin rouge. Appliquer sur la partie malade jusqu'à ce que ça sèche. Renouveler 3 à 4 fois par jour.

EUCALYPTUS

Teinture

Affections respiratoires

Inciser 100 g de feuilles. Les mettre à macérer en vase clos 10 jours dans 500 g d'alcool à 80°. Passer avec expression puis filtrer. Conserver en bouteille bouchée. Prendre 3 cuillères à café par jour.

FENOUIL

Lait

Grippe

Bouillir 4 cuillères à café de semences pendant 15 mn dans 1 l de lait. Boire 1 l par jour en cuillères à soupe réparties dans la journée.

Eau d'arquebusade

Vulnéraire - Détersive - Résolutive - Fortifiante

Prendre 2 poignées des plantes suivantes cueillies en pleine vigueur : bétoine

Recettes traditionnelles

feuilles, sanicle *feuilles*, petite et grande marguerite *fleurs*, grande scrofulaire *racines*, plantain *feuilles*, verveine *feuilles*, absinthe *sommités fleuries*, aigremoine *feuilles* et *fleurs* et fenouil *semences*. Hacher puis écraser le mélange dans un mortier. Le mettre dans un grand pot de terre avec 6 l de vin blanc et mélanger le tout avec un bâton. Boucher et mettre à macérer 3 jours en lieu chaud (par exemple dans du fumier de cheval). Distiller ensuite au bain-marie la moitié de cette préparation. Laisser refroidir le reste puis l'exprimer. Distiller de nouveau le suc obtenu. Mélanger la première et la seconde eau obtenue. Mettre en bouteilles. On peut dissoudre dedans le sel du marc restant séché et brûlé pour accroître les propriétés de cette eau. Prendre une cuillère à café 3 fois par jour.

FICAIRE

Cataplasme

Hémorroïdes

Bouillir dans 1 l d'eau une poignée du mélange en quantité égale de racines + bouillon blanc *feuilles* jusqu'à réduction de 1/3. Délayer ensuite une poignée de son ou farine de lin ou de fenugrec. Ce cataplasme doit être posé très chaud.

FRAISIER

Boisson ordinaire

Jaunisse - Maladies du sang

Faire une décoction avec 2 poignées de feuilles, 120 g de raisins passés et un peu de cannelle pour 1 l d'eau. Boire en boisson ordinaire au cours de la journée.

Eau de Ruland

Asthme - Toux

Porter à ébullition 3 poignées de feuilles, 15 g de réglisse, 90 g de raisins passés et 3 g de cannelle. Filtrer. Boire au cours de la journée.

Autre décoction...

Jaunisse invétérée

Infuser 3 h une poignée de feuilles et une poignée de centaurée dans 1,5 l d'eau et autant de vin. Faire cuire le tout à petit feu jusqu'à réduction de moitié. « Le malade en buvait 240 g tous les matins, ce qui le fit suer et il fut guéri. »

Macérat

Diarrhée chronique

Macérer 3 jours au soleil : 375 g de feuilles vertes dans 1 l d'eau distillée. Passer en tordant les feuilles. Boire 3 cuillères à soupe par jour.

FRÊNE

Décoction

Hydropisie

Dans un pot neuf en terre, mettre 3 fortes poignées de racines lavées, raclées et coupées en menus morceaux, avec 2 l d'eau. Porter à ébullition jusqu'à réduction de moitié. Boire à jeun un grand verre de cette préparation tiède. Elle produit d'abord un effet purgatif, puis une diurèse abondante, et enfin « une prompte guérison ».

FUMETERRE

Lotion

Teigne

Faire une lessive avec une poignée de cendre de bois de genévrier dans 1 l d'eau. Mettre bouillir 10 mn dedans une cuillère à soupe des plantes suivantes : lierre terrestre *feuilles*, absinthe *fleurs*, fumeterre *parties aériennes*, chélideine *feuilles*, scabieuse, serpolet *tiges fleuries*, marjolaine *sommités fleuries*, laurier *baies*. Filtrer et tamponner les parties atteintes pendant plusieurs jours et surtout en lune décroissante. Ce traitement va de pair avec un traitement interne.

GALÉGA

Liqueur

Épilepsie

Recueillir 100 g de feuilles avant l'épanouissement de la fleur et les écraser dans un mortier. Mettre à macérer 7 jours dans 1 l de vin blanc. Filtrer et mettre en bouteille. Prendre un verre chaque matin pendant un an avec des intervalles de 3 mois.

GAILLET / CAILLE-LAIT

Colature

Épilepsie

Piler 40 g de plante entière fraîche que l'on mettra à infuser toute la nuit dans 1 l de vin blanc. Filtrer à travers un linge en exprimant fortement. Prendre le matin à jeun et se tenir au chaud ensuite.

GENIÈVRE

Vin

Rhumatismes - Maladies de peau - Cystite - Pertes blanches

Écraser 60 g de baies. Verser dessus 300 g de sucre, un verre de rhum et 1 l de vin blanc. Mélanger et laisser macérer 3 jours. Filtrer et mettre en bouteille.

Liqueur

Rhumatismes - Maladies de peau - Cystite - Pertes blanches

Écraser ensemble 600 g de baies, 20 g de coriandre et 40 g de poudre d'iris. Verser dessus 5 l d'alcool à 80° et incorporer 1,8 kg de sucre. Macérer 5 jours. Filtrer et mettre en bouteilles.

Extrait et huile éthérée

Fortifiant intellectuel -

Fortifiant de l'estomac - Calculs rénaux

Piler dans un mortier 2 kg de baies nouvelles ou cueillies dans l'année. Les mettre dans une marmite de cuivre et les couvrir d'eau bouillante. Boucher et laisser digérer 3 jours. Distiller ensuite « sur un feu de charbon assez fort ». Il sort dans le récipient de l'eau spiritueuse et un peu d'huile éthérée qui surnage. La récolter à l'aide d'un coton et la mettre en flacon bouché. Elle est diurétique, aérophagique, vermifuge, à raison de 1 à 6 gouttes par jour.

Exprimer ce qui reste dans la marmite et faire évaporer l'eau qui demeure à

Recettes traditionnelles

petit feu. Quand la liqueur prend la consistance d'un miel, on obtient l'extrait de genièvre ou *thériaca germanorum*. Prendre 3 g par jour.

Onguent

Gale - Ulcère

Piler ensemble une poignée de baies et une cuillère à café de sel jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Faire fondre de la graisse de porc mâle et y incorporer la mixture. Retirer du feu et exprimer le mélange quand il est encore tiède au travers d'une toile.

GENTIANE

Vin

Tonique nerveux - Dépuratif du sang

Macérer 3 jours dans 1 l de vin rouge : 1 cuillère à soupe de racines coupées fin, 5 g de ményanthe, 5 g d'acore, 5 g de peau d'orange, 3 g d'anis et 300 g de sucre. Filtrer et mettre en bouteille. Boire 3 verres à bordeaux par jour.

Thériaque de Mésue

Maladies contagieuses - Poisons - Morsures venimeuses - Convulsions - Fortifiant de l'estomac - Rhumatisme

Réduire en poudre d'une part 60 g de myrrhe et, d'autre part, 60 g de gentiane *racine* + 60 g d'aristoloche ronde + 60 g de laurier *baies*. Incorporer ces poudres à 300 g de miel + 300 g d'extrait de genièvre *baies*. Agiter quelques minutes et conserver cette électuaire dans un pot bien bouché. En prendre 1 à 3 g par jour.

GÉRANIUM ROBERT

Cataplasme

Hydropisie des pieds - Enflures

Piler ensemble de la plante entière et autant de fiente de pigeon ou de chèvre. Appliquer sur la partie malade jusqu'à ce que ça sèche, 3 à 4 fois par jour.

GERMANDRÉE

Cataplasmes

Goutte

Piler la plante entière dans un fond de vinaigre et l'appliquer sur la partie atteinte. Rincer quand le mélange est sec. On boira parallèlement le suc frais de la plante entière.

GIROFLE

Hypocras de vin

Fortifiant de l'estomac - Fortifiant du cœur - Folie - Phlegmes du cerveau

Macérer pendant 3 jours dans 2 l de vin rouge : 45 g de cannelle *écorce*, 2 g de girofle *boutons*, 9 g de gingembre *racine*, 9 g de muscade *noix*, 4 g de cardamome *graines* et 600 g de sucre. Boire 3 verres à bordeaux par jour.

GUI

Vin ***Psoriasis - Antinerveux - Antispasmodique - Hypotenseur***

Macérer 60 g de feuilles dans 1 l de vin blanc pendant 8 jours. Filtrer et mettre en bouteille. Boire 3 verres à bordeaux par jour au début des repas jusqu'à complète guérison.

GUIMAUVE

Hydromel

Calculs rénaux

Laver une bonne poignée de racines. Les cuire dans 1 l d'eau de rivière ou de pluie jusqu'à ébullition puis consommation du tiers. Écumer. Ajouter 2 cuillères à soupe de miel et faire à nouveau bouillir légèrement. Boire un grand verre à jeun les 3 ou 4 derniers jours de la lune.

Lénitif

Amollissant - Adoucissant - Purgatif doux

Faire une décoction de 500 g de racines et 500 g de figes grasses dans 1 l d'eau. Ajouter 750 g de sucre et réduire jusqu'à consistance d'un miel. Mêler 250 g de pulpe de pruneaux, 250 g de poudre de séné, 50 g de semences de violette, 30 g de tartre soluble. Faire un électuaire du tout.

HAMAMÉLIS

Teinture

Affections veineuses - Problèmes circulatoires

Réduire en poudre 100 g de feuilles. Les mettre à macérer 10 jours en vase clos dans 500 g d'alcool à 60°. Passer avec expression. Conserver en bouteille bouchée. Prendre 2 à 5 g par jour.

HÊTRE

Infusion en vin

Calculs rénaux - Colite néphrétique

Brûler du bois de cet arbre et récolter la cendre. Faire infuser 10 mn une poignée dans 1 l de vin blanc bouillant. Boire 3 verres à bordeaux par jour jusqu'à ce que le mal sorte.

HOUBLON

« Un oreiller de cônes est un bon calmant... »

HYSOPE

Cataplasme

Contusions et meurtrissures des yeux

Piler une poignée de sommités et la nouer dans un petit linge très propre. Le faire bouillir dans 1/2 l d'eau et appliquer cette décoction sur les yeux, « ce qui fait dissoudre à vue d'œil le sang grumelé ».

Opiat

Asthme - Toux - Tuberculose

Faire bouillir 250 g de miel à petit feu jusqu'à ce qu'il soit bien écumé et bien clair. Ajouter plus ou moins 25 g de feuilles séchées jusqu'à obtention d'un opiat. Conserver en pots bouchés.

JOUBARBE

Onguent

Contusions - Blessures - Hémorragies

Écraser une poignée de feuilles et les faire bouillir dans 1/2 l d'huile d'olive avec une petite poignée d'hysope *plante entière*. Mettre en pot et laisser refroidir. Appliquer sur la partie atteinte.

KOLA

Vin

Fatigue - Surmenage - Aphrodisiaque

Râper une noix dans 1 l de vin blanc et laisser macérer 15 jours avec 300 g de sucre, 1 peau d'orange et 50 g de sauge. Boire un verre à bordeaux avant les repas.

LAURIER

Emplâtre d'André de la Croix

Plaie - Ulcère - Contusion - Goutte - Sciatique - Fracture

Fondre ensemble, à tout petit feu, 360 g de résine de pin et 120 g d'encens Élemi. Ajouter 60 g de térébenthine et 60 g d'huile de laurier. Incorporer bien le tout, filtrer et laisser refroidir. Conserver de préférence en pots vernissés. Appliquer sur la partie et 5 doigts autour sous forme d'emplâtre recouvert d'une compresse mais fendue au milieu afin de laisser sortir le mal. Panser la plaie une fois par jour en hiver et deux fois par jour en été.

LAVANDE

Lotion

Poux - Puces et autres parasites

Faire une décoction avec 40 g de sommités fleuries pour 1 l d'eau. S'en frictionner les cheveux et entourer la tête d'une serviette toute la nuit. Le lendemain, laver les cheveux avec cette même lotion nouvellement faite « et les poux tombent morts ».

Vinaigre de Sainte Rita

Douleurs des jambes - Moustiques - Cheveux blancs

Macérer 15 jours dans 1 l de vinaigre de vin, une poignée des plantes suivantes : lavande *sommités fleuries*, thym *rameaux*, romarin *rameaux*, sauge *feuilles* et menthe *feuilles*. Filtrer. Employer en frictions.

LIERRE GRIMPANT

Vinaigre

Cors aux pieds

Infuser 2 fois 24 h une poignée de feuilles dans du très fort vinaigre salé. Appliquer sur le mal.

LIERRE TERRESTRE

Infusion

Calculs rénaux

Infuser 24 h 2 cuillères à soupe de plante entière fleurie dans 1/2 l de bière. Boire dans la journée.

Onguent

Brûlures - Plaies - Ulcères

Bouillir ensemble 15 mn 500 g de panne de porc mâle avec 2 poignées de plante entière et 2 poignées de seconde écorce verte de sureau, le tout haché. Filtrer avec expression au-dessus d'un bac d'eau fraîche et ramasser l'onguent quand il sera condensé. Le mettre en pot bouchés.

LIN

Cataplasme de graines

Inflammation

Préparer un verre de graines avec un verre de son et suffisamment d'eau afin d'obtenir une pâte. L'étaler ensuite sur la partie malade et rincer quand c'est sec.

Cataplasme de farine

Émollient - Décongestionnant

Mélanger sur le feu de façon à obtenir une pâte : 1/2 l d'eau, 100 g de farine de lin et 50 g de sel marin. Retirer du feu et ajouter une cuillère à café d'alcool camphré. Étaler sur la partie et rincer quand c'est sec.

Liniment

Hémorroïdes

Faire cuire 60 g de pulpe d'oignon sous la cendre. Ajouter 60 g d'huile de lin, 60 g de millefeuille et 15 g de cire blanche. Faire bouillir le tout ensemble 15 mn, filtrer et mettre en pot. Appliquer 3 à 4 fois par jour.

MARJOLAINE

Cataplasmes

Rhumatismes - Fluxions du cou

Hacher quelques poignées de plante entière nouvellement cueillie. L'échauffer en le remuant dans une poêle de fer sur le feu. L'appliquer chaudement sur la partie souffrante en se couchant puis recouvrir de linges chauds.

Onguent

Rhume de cerveau

Bouillir dans 1/2 l de graisse de porc une cuillère à soupe de : sauge *feuilles*, marjolaine *sommités fleuries*, menthe *feuilles* et millefeuille. Mettre en pot. Se graisser la base des narines.

MARRON D'INDE

Talisman **Sciatique - Goutte - Rhumatisme - Hémorroïdes - Circulation**

En même temps que l'on boit la tisane, porter dans sa poche le fruit. Le renouveler tous les 3 jours quand il est sec.

MARRUBE BLANC

Vin **Aménorrhée - Fortifiant de l'estomac - Toux - Manque d'appétit**

Macérer toute une nuit 3 cuillères à soupe de sommités dans 1 l de vin blanc. Boire un verre à bordeaux 3 matins de suite à jeun.

Onguent **Foulures - Plaies - Ulcères**

Faire fondre 250 g de graisse de mouton, ôter ce qui demeure sec. Ajouter 250 g de poix de Bourgogne en morceaux. Porter hors du feu et remuer avec une spatule en bois jusqu'à ce que la poix soit presque fondue. Remettre sur le feu pour finir de fondre la poix puis retirer à nouveau. Ajouter l'huile d'olive, remuer. Remettre sur le feu quelques minutes, retirer. Ajouter 75 g de marrube *sommités fleuries* hachées (cueillies fin mai ou en septembre). Remettre au feu en tournant une heure et demi, jusqu'à ce que les herbes soient parfaitement cuites. Filtrer à chaud. Mettre en pots bouchés. Se conserve plusieurs années.

MÉLILOT

Cataplasmes **Inflammation du bas-ventre - Aérophagie -
Hydropisie du bas-ventre**

Faire bouillir 1 mn une poignée de sommités fleuries et une poignée de camomille *fleurs* dans 1 l d'eau. Laisser infuser 20 mn et, quand l'infusion est encore chaude, tremper un morceau de lainage, le plier à la taille du bas-ventre après l'avoir essoré. L'appliquer le plus chaud possible et renouveler toutes les 2 h.

Thé tunka **Insomnie - Nervosité - Maux de tête**

Mélanger 100 g de fleurs, 30 g de camomille *fleurs* et 30 g de sureau *fleurs*. Faire une infusion à raison d'une cuillère à café par tasse quand le besoin s'en fait ressentir.

MÉLISSE

Talisman **Tranquillité du ménage**

Mettre des feuilles séchées dans un sachet. Le porter sur soi ou le garder dans le linge.

Eau de mélisse composée **Syncope - Inflammation de la matrice -
Cauchemars - Spasmes - Épilepsie - Palpitations**

Faire macérer pendant 3 jours le mélange suivant : 6 poignées de feuilles fraîches, 30 g d'écorces sèches de citron, 30 g de muscade *noix*, 30 g de coriandre

L'HERBORISTERIE

semences, 15 g de girofle *boutons*, 15 g de cannelle *écorce*, 720 g de vin blanc et 180 g d'eau-de-vie de vin à 80°, le tout bien concassé. Distiller ensuite. Mettre en bouteille. Boire 6 à 30 g le soir au coucher.

Fronteau

Migraines - Névralgies

Bouillir dans suffisamment de vin blanc une demi-poignée de chacune des plantes suivantes : mélisse *feuilles*, sauge *feuilles* et bétoine *feuilles*. Filtrer et piler. Envelopper entre deux linges et appliquer à chaud sur le front et les tempes.

MENTHE

Boisson

Vomissements de sang - Toux - Gorge irritée

Bouillir 1 mn 4 cuillères à soupe de feuilles dans 1/2 l d'eau et 1/2 l de vinaigre. Laisser infuser 10 mn. Boire un verre quand le besoin s'en fait ressentir.

Vinaigre des 4 voleurs

Maux de gorge - Grippe - Catarrhe - Toux - Maladies contagieuses - Tumeurs - Enflures

Macérer 10 jours dans 2,5 l de vinaigre de vin blanc : 40 g de menthe, 40 g de romarin *tige fleurie*, 40 g de rue, 40 g d'absinthe *sommités fleuries*, 40 g de sauge *feuilles*, 40 g de lavande *sommités fleuries*, 5 g de cannelle *écorce*, 5 g de girofle *clous*, 5 g de muscade *noix* et 5 g d'ail. D'un autre côté, faire dissoudre 10 g de camphre en acide acétique cristallisable. Ajouter quelques heures avant de filtrer le mélange précédent. Au moment de s'en servir, faire bouillir une cuillère à soupe de gros sel dans une tasse d'eau. Ajouter ensuite 5 cuillères à soupe de ce vinaigre. Utiliser en gargarismes pour la gorge ou en compresses pour les tumeurs et enflures. Pour se protéger de la contagion, prendre une cuillère à café par jour à jeun. On peut aussi le déposer sur du charbon ardent pour assainir l'atmosphère.

MILLEPERTUIS

Infusion

Incontinence d'urine

Faire une infusion dans 1 l d'eau d'une cuillère à soupe de chacune des plantes suivantes : millepertuis *sommités fleuries*, millefeuille, tormentille *racine poudre*, chêne *écorce poudre*. Boire une tasse le matin à jeun et une autre à midi. Manger un repas sec le soir avec des tartines très beurrées, et porter une ceinture de laine la nuit.

Teinture

Colique - Plaies et ulcères internes et externes

Mettre à macérer au soleil pendant 6 jours 2 poignées de fleurs et/ou boutons dans 1/2 l d'eau-de-vie dans une bouteille de verre bouchée. Filtrer avec expression et renouveler l'opération deux fois avec de nouvelles fleurs. Conserver en bouteille bouchée. En avaler 2 cuillères à café dans les douleurs et en appliquer directement sur la plaie avec une compresse.

Recettes traditionnelles

Huile contre l'empoisonnement

Peste - Vers - Venin

Exposer 8 jours au soleil 3 poignées de millepertuis *sommités fleuries* et 750 g d'huile d'olive. Faire bouillir au bain-marie 12 h, filtrer. Ajouter un verre de vin blanc, une poignée de gentiane *racine*, une poignée d'aristoloche *racine* et une poignée de santal blanc. Exposer de nouveau 8 jours au soleil, bouillir et filtrer. Ajouter une cuillère à soupe de safran, une poignée d'aloès *feuilles* et une poignée de rhubarbe *rhizome*. Exposer 6 jours au soleil, bouillir au bain-marie, filtrer. En cas de besoin, s'en oindre le poulx et le cœur.

MOUTARDE

Bain

Pneumonie

Délayer 1 kg de farine de moutarde fraîche, odorante et de bonne qualité, dans une quantité suffisante d'eau froide de façon à ce que la pâte devienne liquide. Compléter alors le bain avec de l'eau bouillante pour obtenir une température de 40°C. Glisser alors progressivement la personne, et recouvrir la baignoire d'un drap en entourant son cou afin de ne pas lui brûler les yeux. Quand le corps devient rouge écrevisse, retirer la personne du bain et l'enrouler sans la sécher dans une couverture de laine. La maintenir assise dans un lieu très chaud (par exemple, près du feu), jusqu'à ce que l'eau sorte de son corps (environ une demi-heure). Habiller la personne avec des vêtements préalablement chauffés et la coucher ensuite dans un lit chaud. Après une bonne nuit de sommeil, la fièvre devrait être tombée et la guérison est prompte.

Lait

Hydropisie

Écraser 15 g de graine dans 300 g de lait. Boire dans la journée.

MUSCADIER

Mellite

Maux d'estomac

Cuire une noix muscade dans 150 g de miel rosat et 60 g d'eau-de-vie. Prendre 3 cuillerées le matin à jeun.

Cataplasme

Prévention de l'avortement - Fortifiant du fœtus

Tremper un morceau de pain dans de l'eau-de-vie et le saupoudrer de noix de muscade râpée. Mettre le tout en cataplasme sur le nombril de la mère.

NAVET (ET RAVE)

Cataplasme

Douleurs de dents

Faire cuire sous la braise ou à l'étouffée un navet. Le réduire en bouilli et l'appliquer derrière les oreilles et au niveau des carotides. Le retirer au bout d'une demi-heure. Renouveler quand le besoin s'en fait ressentir.

L'HERBORISTERIE

Eau

Asthme

Faire cuire un navet dans l'eau, filtrer. Ajouter une pincée de safran et de musc.

NOISETIER

Vin

Hydropisie

Concasser 500 g de noisettes que l'on fera infuser dans 2 l de vin blanc. « Ceci a la vertu de guérir les hydropiques qui en font leur boisson ordinaire. »

NOYER

Cataplasme

Douleurs de la matrice

Brûler des noix entières avec leurs coquilles. Appliquer la cendre sur le nombril.

Lotion

Chute des cheveux

Brûler 20 coquilles de noix. Récolter la cendre et la mêler à 1 l de vin blanc. Frictionner quotidiennement le cuir chevelu.

Vin

Fortifiant

Macérer pendant 3 jours dans 4 l de vin rouge à 12° : 250 g de noyer *feuilles* + 50 g d'orange amère + 80 g de quinquina *écorce* + 1 noix de muscade + quelques bâtons de cannelle. Filtrer et conserver en bouteille bouchée. Prendre 3 cuillères à soupe 3 fois par jour pendant 3 à 4 semaines.

OIGNON

Potion

Toux - Expectorant

Envelopper un oignon épluché dans une feuille de choux. Le cuire au four ou sous la cendre. Le piler de façon à obtenir une pulpe. Faire parallèlement une décoction de réglisse. Quand elle est encore chaude, mêler la pulpe. Prendre une cuillère à café matin et soir.

Soupe

Reminéralisante - Fortifiante - Digestive

Cuire à feu doux, pendant 1 h, 3 poignées de son dans 1,5 l d'eau. Filtrer avec expression. Ajouter à la décoction obtenue 3 oignons frits. Réduire le tout une demi-heure à feu doux. Le verser sur des tranches de pain avec du gruyère râpé.

Huile

Plaies - Foulures - Écorchures - Tumeurs - Brûlures - Enflures

Peler et hacher 3 gros oignons et les mettre sur le feu avec 500 g d'huile d'olive. Quand l'oignon est cuit, retirer du feu et verser une once de chaux vive pilée et remuer bien afin que la chaux ne fasse surmonter l'huile, éventuellement mettre dessous un plat afin que rien ne se perde. Appliquer sur la partie.

OLIVE

Huile

Accouchement

« Une application d'huile d'olive facilite l'accouchement. »

Onguent de Guybert

Brûlures

Faire fondre à petit feu 120 g d'huile d'olive et 30 g de cire neuve. Jeter le tout dans un mortier en ajoutant 3 jaunes d'œufs durs. Piler jusqu'à obtention d'un onguent. Pour s'en servir, on l'étale en couche mince sur un linge que l'on applique sur la plaie. À renouveler deux fois par jour.

ORGE

Bière

Dépuratif - Engraisant - Fortifiant

Compter une poignée de grains par litre d'eau. Les faire germer puis griller afin d'obtenir du malt. Verser dessus l'eau bouillante : on obtient le mout. Mêler une poignée de houblon cônes et une cuillère à café de levure fraîche. Laisser macérer couvert d'une toile pendant 10 jours. Filtrer.

ORTIE PIQUANTE

Beurre

Incontinence d'urine

Incorporer à 50 g de beurre frais : 16 g de semences + 20 g de poudre d'écorce de chêne + 20 g de poudre de tormentille. Étaler le tout sur des tartines de pain, sans dépasser 25 g par jour.

Pêche

« Si on la joint avec du suc d'estragon et, qu'après s'en être frotté les mains, on jette le reste dans l'eau, on prendra facilement avec les mains les poissons qui s'y trouvent. »

OSEILLE

Potage

Mettre dans 3 l d'eau : 500 g de pain grillé, une poignée d'oseille parties aériennes, une laitue et une pincée de cerfeuil. Mijoter le tout à petit feu pendant une heure. Mouliner et ajouter un peu de beurre ou de crème.

PARIÉTAIRE

Eau antinéphrétique

Colique néphrétique

Hacher ensemble 1 kg de pariétaire parties aériennes et 500 g d'oignons blancs épiluchés. Recouvrir le tout de suffisamment de vin blanc et mettre en digestion pendant 12 h. Distiller le tout. Prendre un verre à bordeaux 3 matins de suite à jeun, puis en prendre une fois par mois dans le déclin de la lune. « User ordinairement de bouillons rafraîchissants et abstenez-vous de manger trop salé. »

PATCHOULI

Extrait

Parfum - Conservation des vêtements et des fourrures

Ajouter à 4,5 l d'alcool à 45°, 35 g d'essence de patchouli et 7 g d'essence de roses. En imprégner des bandes de tissus que l'on mettra avec le linge.

PATIENCE

Vin

Scorbut - Hydropisie - Maux de gorge - Dysenterie - Hémorroïdes - Diarrhée

Mettre dans 2 l de vin rouge : 2 poignées de patience *feuilles* fraîches ou sèches, 120 g de racine, 6 g de réglisse *racine*, 3 g de gingembre *rhizome* et 120 g de sucre, le tout bien pilé. Laisser macérer la nuit bouché. Faire bouillir au bain-marie à petit feu jusqu'à consommation du tiers. Filtrer et mettre en bouteille bouchées. Prendre 90 g par jour à jeun pendant 15 jours de suite.

Gargarisme

Maux de dent

Faire bouillir une poignée de racine dans 1/2 l de vin vieux ou de vinaigre. Se gargariser avec cette potion.

Rondelles

Dartres

Couper en rondelles de la racine et la mettre à infuser dans du fort vinaigre pendant quelques heures. S'en frotter les parties atteintes.

PENSÉE SAUVAGE

Lait

Croûtes de lait - Impétigo - Maladie de peau

Macérer une nuit 10 g de fleurs dans 250 g d'eau chaude. Bouillir le matin avec autant de lait sucré. Prendre ce remède à jeun pendant 3 semaines.

PERSIL

Cataplasme

Gangrène - Ulcères

Macérer pendant 3 jours dans 500 g de vinaigre fort : 3 cuillères à soupe de suc de persil, une cuillère à soupe de sel, une cuillère à soupe de poivre. Appliquer en compresses.

Ratafia

Coliques néphrétiques

Mettre ensemble dans une bouteille de verre : 1 l d'eau-de-vie, 1 l d'eau de fraises, 1 l d'eau de persil, 45 g de genièvre *baies* broyées et 500 g de sucre en poudre. Exposer 7 h au soleil. Filtrer et remettre en bouteille. Prendre 3 cuillères à café le matin à jeun, en restant ensuite 3 h sans manger.

PERVENCHE

Vin

Pleurésie

Broyer une poignée de pervenche *feuilles*. La mettre à macérer 2 h dans un verre de vin blanc. Filtrer avec expression. Boire un verre par jour et couvrir le malade pour le faire transpirer.

PEUPLIER

Onguent

Brûlures - Inflammation - Ulcères - Hémorroïdes - Goutte

Faire bouillir une partie de bourgeons avec 3 parties d'eau pendant 3 h. Ajouter à la décoction 2 parties de graisse de porc et laisser sur le feu jusqu'à ce que toute l'eau soit évaporée. Filtrer et mettre en pot.

Huile

Maux de tête

Cuire 2 poignées de bourgeons cueillis au début du printemps dans 1 l de vieille huile et 1/2 l de vin rouge. Laisser sur le feu jusqu'à consommation du vin. Appliquer sur le front et la tête pour procurer un sommeil doux ou aux poignets, et sous la plante des pieds pour apaiser la fièvre et les brûlures.

PIN SAUVAGE

Alcoolature

Tonique - Pectoral - Stimulant

Infuser 60 g de bourgeons dans 250 g d'eau bouillante. Jeter ensuite 30 g d'alcool à 45° puis mêler au sirop. Prendre 3 cuillères à café 3 fois par jour.

POIREAU

Cataplasme

Pleurésie

Cuire 1 à 2 poignées de blanc dans du vinaigre sur la poêle. L'appliquer sur le côté des pleurétiques.

Décoction

Diarrhée rebelle des enfants et des nourrissons

Bouillir 3 h 3 blancs de poireau dans 1 l d'eau. Donner une cuillère à café toutes les 5 mn (ne pas sucrer ni saler). On peut aussi en faire des compresses chaudes sur le ventre toutes les heures. Donner la décoction en biberon au nourrisson, sans autre alimentation, et faire les cataplasmes.

POMME DE TERRE

Talisman

Sciatique - Lumbago - Douleurs musculaires

Porter une ceinture à laquelle on accroche des petits sacs contenant des rondelles de pommes de terre crues que l'on renouvelle dès qu'elles sont sèches.

POIVRE

Poudre des 3 poivres de Galien

Fortifiant de l'estomac -

Aérophagie - Digestion difficile - Relâchement de la luette

Piler ensemble : 90 g de poivre noir, 90 g de poivre blanc, 90 g de poivre long, 3 g de gingembre, 15 g de thym *sommités fleuries* et 15 g d'anis *semences*. En prendre 1 g à 1,5 g après les repas. Dans les cas de relâchement de la luette, on en applique dessus à l'aide d'un coton tige 3 fois par jour après les repas.

PRUNELLIER

Poudre

Calculs rénaux - Rétention d'urine

Cueillir le fruit presque mûr et le faire sécher. Le réduire en poudre. Prendre 3 g dans un verre de vin blanc, 2 fois par jour.

PSYLLIUM

Mucilage

Hémorragies

Dans une casserole, mettre 15 g de semences, 15 g de semences de coing sur lesquelles on verse 180 g d'eau de plantain et 180 g d'eau de rose. Couvrir ensuite et laisser cuire à petit feu 10 h. Porter ensuite à ébullition jusqu'à consommation du tiers. Il se forme alors un mucilage. Le filtrer avec expression. Le prendre par cuillerée à soupe avec une quantité égale de sirop de coing ou de roses sèches, 3 à 4 fois par jour.

PULMONAIRE

Bouillon

Affections pulmonaires avec fièvre -

Difficultés d'expectoration

Bouillir 30 mn dans 1,5 l d'eau une poignée de chacun des ingrédients suivants : pulmonaire *feuilles*, chou rouge, oignons blancs, mou de veau et sucre candi.

QUINQUINA ROUGE

Vin

Vermifuge - Empêche la putréfaction

Recouvrir 30 g d'écorce d'eau-de-vie pendant 24 h. Macérer 10 jours en rajoutant 1 l de vin rouge et en remuant régulièrement. Filtrer avec expression et mettre en bouteille.

RÉGLISSE

Poudre diurétique des voyageurs

**Ulcère gastrique - Destruction des
surrénales (maladie d'Addison)**

Mélanger ensemble les poudres suivantes : réglisse *racine* 1 g, guimauve *racine* 1 g, sel de nître 0,2 g, camphre 0,05 g, sucre de lait 10 g et sucre 10 g. Doses pour une cuillère à prendre dans de l'eau quotidiennement.

Recettes traditionnelles

Sirop

**Vulnérable - Asthme - Ulcère du poumon -
Toux - Fortifiant du cerveau**

Bouillir dans 2,5 l d'eau jusqu'à réduction de moitié une poignée de chacune des plantes suivantes : réglisse *racine*, tussilage *fleurs*, aunée *racine*, iris de Florence *fleurs*, pulmonaire *feuilles*, marrube blanc *feuilles* et *fleurs*, scabieuse, hysope *plante entière*, véronique *plante entière* fleurie + 10 g de dattes + 10 g de figes + 10 g de jujubes + 15 g d'ortie *semences*. Filtrer, ajouter 500 g de sucre. Cuire jusqu'à consistance de sirop. Ajouter 3 g d'essence d'anis. Prendre 3 cuillères à soupe 3 fois par jour.

Suc

Digestif

Faire une forte décoction avec 30 g de racine dans 1 l d'eau. Ajouter suffisamment de gomme arabique et un peu de sucre.

RENOUÉE DES OISEAUX

Cataplasme

Hémorragie nasale

Bouillir 1 mn 30 g de plante entière dans 1 l d'eau. Filtrer et appliquer la plante sous les aisselles.

Décoction

**Rétention d'urine - Maladie du foie -
Hémorragies et ulcères d'estomac**

Bouillir 1 mn dans 1/2 l d'eau et 1/2 l de vin une cuillère à soupe des plantes suivantes : renouée *plante entière*, absinthe *fleurs* et *sommités fleuries*, genièvre *baies*. Filtrer. Boire 2 tasses par jour à petites gorgées.

RHUBARBE

Boisson alcoolisée

Crampes d'estomac

Verser 3/4 l d'alcool à 45° sur 30 g de rhubarbe *rhizome* et 150 g de gentiane *racine*. Boucher et laisser macérer 10 jours. Filtrer et remettre en bouteille. Boire 1/2 verre au moment des crises.

ROMARIN

Lotion capillaire

Repousse des cheveux

Macérer pendant 10 jours dans 1 l d'alcool à 45° une cuillère à soupe de capucine *graines*, une cuillère à soupe d'ortie *racine* et une cuillère à soupe de romarin *feuilles*. Filtrer et se masser quotidiennement le cuir chevelu.

Vin

Fortifiant du cœur - Tonique général des organes

Macérer 3 jours dans 1 l de vin rouge à 12° et un petit verre de rhum, 150 g de romarin *feuilles* et *fleurs* et 100 g de sucre. Filtrer. Boire un verre à bordeaux avant les deux principaux repas, 10 jours par mois pendant 3 mois.

L'HERBORISTERIE

Miel

Aérophagie - Léthargie - Paralysie

Concasser dans un mortier 500 g de romarin *fleurs* et *feuilles* nouvellement cueillies. Mêler à 2 kg de miel en battant le tout ensemble. Mettre en pot bouché et exposer au soleil 3 jours. Ajouter 500 g d'eau de romarin, faire bouillir puis filtrer. Prendre 3 cuillères à soupe 3 fois par jour.

RONCES

Thé délicieux

Rafrâchissant - Diurétique

Mélanger en quantité égale ronce *feuilles*, fraises *feuilles* et aspérule odorante *feuilles*. Faire une infusion avec une cuillère à café du mélange pilé par tasse.

ROSE ROUGE

Huile

Fortifiant - Raffermissant - Adoucissant

Prendre 500 g de roses rouges fraîchement cueillies et les piler. Les mettre dans un pot en verre brun et les recouvrir de 1 l d'huile d'olive. Le boucher et l'exposer au soleil 8 jours. Le faire ensuite légèrement bouillir. Exprimer fortement. Ajouter de nouveau à l'huile obtenue 500 g de roses rouges pilées. Exposer 8 jours au soleil, bouillir et exprimer. Recommencer l'opération une dernière fois. Faire cependant bouillir un peu plus longtemps afin de consommer le suc des roses. Filtrer et décanter.

Cérat

Dartres - Inflammation - Hémorroïdes - Écorchures - Crevasses du sein

Rompre 30 g de cire blanche en petits morceaux dans une casserole en terre. Ajouter 120 g d'huile de rose et chauffer à feu doux. Quand le tout est fondu, retirer du feu et remuer avec une spatule en bois jusqu'à refroidissement. Ajouter alors un peu d'eau froide en continuant de remuer pour l'incorporer petit à petit au mélange, puis en ajouter beaucoup de façon à laver le cérat obtenu 5 à 6 fois, jusqu'à ce qu'il soit bien blanc. Appliquer sur la partie.

Miel

Détersif - Astringent - Aphtes - Maux de gorge

Mettre à digérer au soleil 10 jours une partie de roses rouges pilées pour 2 parties de miel. Ajouter une partie de décoction de roses rouges et bouillir doucement le mélange.

SAFRAN

Plat chaud

Résolutif - Dissipe les humeurs et les œdèmes

Émietter 120 g de mie de pain et le cuire dans 360 g de lait en remuant jusqu'à épaississement. Retirer du feu, laisser refroidir. Ajouter les jaunes de 2 œufs, 30 g d'huile rosat et 3 g de safran en poudre. C'est prêt.

SALSEPAREILLE

Vin

Fortifiant - Contre les pertes

Employer 100 g du mélange suivant pour 1 l de vin rouge et 300 g de sucre : 30 g de salsepareille *plante entière* + 30 g de houblon *cônes* + 30 g d'alchémille *plante entière* + 30 g de scabieuse *plante entière* + 90 g de bistorte *racine* + 10 g de marrube blanc *feuilles et fleurs* + 30 g d'absinthe *fleurs et sommités fleuries* + 150 g de gentiane *racine* + 50 g d'orange amère + 30 g d'angélique *feuilles* + 30 g de millepertuis *sommités fleuries* + 15 g de cannelle *bâtons* + 10 g de mélisse *feuilles* + 10 g de camomille *fleurs* + 10 g de romarin *rameaux* + 10 g de primevère *fleurs* + 10 g de millefeuille + 20 g de bardane *racine* + 30 g d'ortie *feuilles*. Macérer pendant 3 jours. Filtrer et conserver en bouteille bouchée. Prendre une cuillère à soupe 3 fois par jour.

SAPONAIRE

Savon

Lavage des vêtements - Blanchissage

Faire une décoction avec 3 cuillères à soupe de plante entière pour 1 l d'eau. On obtient une eau savonneuse que l'on utilise en premier bain de lavage ou en eau de trempage pour le blanchissage.

Poudre

Épilepsie

Réduire les semences en poudre. Prendre 3 g en nouvelle lune 3 mois consécutifs, une fois par mois.

SARRIETTE

Sachets

Mites

Confectionner des petits sachets à l'intérieur desquels on met de la sarriette *plante entière*. En épandre dans les fourrures et lainages.

SAUGE

Infusion

Fébrifuge

Infuser 60 g de sauge *feuilles* une demi-heure dans 1/2 l d'eau bouillante. Ajouter ensuite 1/2 l de vin rouge. Boire dans la journée.

Vin

Goutte - Rhumatisme - Tonique général

Macérer 3 jours dans 1 l de vin muscat 100 g de sauge *feuilles*. Filtrer avec expression. Boire 3 verres à bordeaux par jour avant les repas.

Lait

Enrouement - Grippe

Faire une décoction avec 50 g de sauge *feuilles* dans 1/2 l de lait sucré au miel. Boire 3 tasses par jour.

L'HERBORISTERIE

Baume

Plaies scrofuleuses

Faire fondre 250 g de saindoux et 45 g de cire blanche dans lesquels on incorpore 30 g de sauge *feuilles* et 30 g de lierre terrestre *plante fleurie entière*. Renouveler l'application 2 fois par jour après nettoyage à la décoction de sauge.

SAULE

Lotion

Insomnie - Hémorragie

Faire une décoction avec 3 cuillères à soupe de saule écorce pour 1 l d'eau. L'appliquer sur tout le pied en insistant sur la plante.

Cendre

Cors aux pieds - Verrues

Brûler du saule écorce et récolter la cendre. En mêler avec du fort vinaigre de façon à obtenir une pâte. L'appliquer sur la partie atteinte et couvrir avec un pansement. Renouveler au lever et au coucher.

SOUCI

Onguent

Ulcères - Plaies

Bouillir 100 g de pétales dans 300 g d'eau pendant 3/4 d'heure. Filtrer avec expression. Ajouter 2 fois son poids de graisse de porc et mijoter à feu doux jusqu'à évaporation du liquide. Mettre en pot. En enduire la partie malade.

SUREAU

Rob de baies de sureau

Maladies du cerveau (épilepsie, paralysie) - Dysenterie - Asthme

Prendre des baies de sureau bien mûres et les nettoyer de leur petite queue. Les exprimer à travers une toile afin d'en tirer le suc. Le laisser reposer 3 jours. Le filtrer afin de retirer ses impuretés et le faire bouillir à petit feu jusqu'à diminution des 2/3. Le laisser refroidir et ajouter le tiers de son poids de sucre ou de miel écumé. Prendre une cuillère à soupe le matin.

Lait

Hydropisie - Humeurs séreuses

Cuire 35 g de la deuxième écorce dans 1/2 l d'eau et 1/2 l de lait. Prendre en 4 fois dans la matinée.

Moelle

Rétention d'urine - Calculs rénaux - Néphrite - Hydropisie ascite

Récolter la moelle qui se trouve au milieu des branches. La hacher et avaler 20 à 30 g le matin.

Baume

Goutte - Ulcère - Gangrène - Douleurs des dents

Mettre du jus de feuilles de sureau en quantité égale avec de l'huile d'olive dans un pot de terre bouché de son couvercle. Faire bouillir 3 h, filtrer. Mettre en pot. Appliquer sur la partie.

TAMIER COMMUN

Cataplasme

Douleurs de la goutte

Réduire la racine en poudre. La mêler à de la fiente de vache et du vinaigre en quantité suffisante pour obtenir une pâte. L'étaler sur la partie atteinte et garder jusqu'à ce que ça sèche.

TANAISIE

Vin

Rhumatisme

Enflammer de l'esprit de vin. Mettre à infuser 50 g de feuilles pendant quelques heures. En frotter la partie malade ou, si possible, la faire tremper dedans. Entourer ensuite d'un linge chaud et boire 2 à 3 cuillerées par jour de l'infusion.

THYM

Cataplasme

Rhumatisme - Sciatique - Pleurésie

Bouillir dans 1 l moitié eau moitié vin 1/2 poignée de thym *branche*, autant de laurier *feuilles* et autant de romarin *feuilles*. Ajouter 30 g de farine de fèves, 30 g de son et 12 g de miel. Remuer jusqu'à consistance d'une pâte et appliquer sur la partie atteinte.

TILLEUL

Cendre

Résolutif du sang coagulé

Réduire en charbon du bois de tilleul et l'éteindre dans du vinaigre. Nettoyer la plaie avec cette lotion.

Tisane

Insomnie

Bouillir 1 mn dans une tasse de vin ou de lait une cuillère à café du mélange tilleul *feuilles* + saule blanc *écorce* + coquelicot *pétales*. Boire au coucher.

Décoction

Haleine fétide

Brûler du tilleul *écorce* et récolter le charbon. Le réduire en poudre et mettre une cuillère à café dans une tasse de décoction de tilleul. Boire après les repas.

TORMENTILLE

Vin

Dysenterie

Macérer 3 jours dans 1 l de vin rouge 40 g de tormentille *racine* et 30 g de fraisier *feuilles*. Filtrer. Boire un verre à bordeaux avant les repas.

Infusion

Incontinence d'urine

Mélanger en quantité égales tan (*écorce pulvérisée de chêne rouvre*) et tormentille *racine*, le tout réduit en poudre. Bouillir 1 mn une cuillère à café du mélange dans un peu d'eau sucrée. Prendre le matin à jeun.

TUSSILAGE

Sirop

Toux - Asthme - Poitrine

Infuser 250 g de fleurs dans 1 l d'eau bouillante pendant 12 h. Porter à ébullition, filtrer avec expression, et verser l'infusion sur une nouvelle quantité de fleurs. Procéder de la même façon et ceci 2 fois. Ajouter ensuite 750 g de sucre et chauffer jusqu'à consistance de sirop. Prendre 3 cuillères à soupe 3 fois par jour.

Fumée

Catarrhes - Asthme - Toux

Brûler des feuilles et des fleurs séchées et aspirer la fumée par la bouche. On peut également mêler ses feuilles hachées en forme de tabac avec de l'ambre en poudre et de la semence d'anis, pour fumer dans une pipe. On fait aussi des cigarettes avec les feuilles propres à guérir l'asthme et la toux.

Plat chaud

Anémie - États fébriles

Cuire des feuilles dans du beurre et de la farine.

VERGE D'OR

Poudre

Rétention d'urine - Calculs rénaux

Réduire en poudre une poignée de sommités fleuries et racines. Mettre 3 g dans un œuf cuit mollet pendant 12 à 15 jours.

VERVEINE OFFICINALE

Cataplasme

Maux de rate - Pleurésie

Piler une poignée de feuilles et la mêler à une poignée de farine de seigle et un blanc d'œuf. Étendre le mélange sur du coton et l'appliquer sur la partie malade.

Talisman

Maux de tête

Piler une poignée de plante entière et la mettre dans un petit sachet. Le faire pendre autour du cou. La changer quand elle est sèche.

Rituel

Pour avoir de la joie dans un festin

Prendre 4 feuilles et les faire tremper dans du vin quelques minutes. En arroser l'endroit où se fera le repas.

Chartreuse de Gabrielle

Digestive

Macérer 48 h au soleil dans 1 l d'alcool à 90° : 10 g de verveine *feuilles*, 5 g de tanaisie *graines*, 5 g de menthe aquatique *feuilles*, 10 g de mélisse *feuilles*, 10 g de menthe poivrée *feuilles*, 5 g de fenouil *semences* et une pincée de safran *poudre*. Filtrer et ajouter un sirop de sucre tiède fait de 700 g de sucre et 1 l d'eau. Macérer encore 48 h. Filtrer et mettre en bouteille.

VIGNE

Lotion

Dartres - Pour faire tomber le poil superflu

Extraire de la gomme des ceps. S'en frotter les parties avec un peu d'huile.

Eau

Verrues - Dartres

Récolter quelques sarments verts. Les mettre à brûler en recueillant l'eau qui en sort. S'en frotter les parties.

Marc de raisin

Rhumatismes - Paralysie - Sciatique - Goutte

Après expression du marc, le disposer en un tas afin qu'il fermente et s'échauffe. On en enveloppe alors les membres ou tout le corps du malade afin qu'il sue et fortifie ses nerfs. « Mais il excite souvent des vertiges par son esprit qui monte à la tête. »

VIOLETTE

Émulsion

Colique néphrétique

Faire une émulsion de 10 g de semences de violette dans 1/2 l d'eau de violette. Boire en 2 fois dans la journée jusqu'à ce que le mal sorte, de préférence en restant à jeun.

Cataplasme

Migraine

Écraser des feuilles et en appliquer en emplâtre sur le front. Rincer lorsque c'est sec. Boire en même temps un thé à la violette *fleurs* et à la menthe *aquatique feuilles*.

Vinaigre

Goutte

Bouillir pour 1 l de vinaigre 100 g de racines + feuilles écrasées. Les poser en cataplasme sur les nodosités.

QUELQUES PRODUITS TRADITIONNELS

De tout temps, les plantes ont eu une utilisation efficace et jamais personne n'aurait imaginé qu'il fallait tester les plantes sur les animaux soit dans le but d'une future utilisation interne soit comme usage cosmétique sur l'homme.

C'est pourquoi toutes les préparations proposées par l'herboriste, le pharmacien ou autre technicien de santé, devront dans l'avenir être proposées comme un apport alimentaire, voire une soupe ou une boisson...

Nous présentons ici quelques produits qui, du fait de leur ancienneté, sont réellement sans danger et, de plus, vraiment efficaces :

- l'*eau de Sainte Rita* est considérée comme une boisson apéritive ou digestive, comme vous le désirerez ;
- le *baume de la Paix* (Ping Yao, ou baume aux Herbes de la paix) et le *baume des Moines* ont subi les tests cosmétiques obligatoires et sont donc autorisés à la vente comme des cosmétiques.

Eau de Sainte Rita

Retrouvée dans de vieux grimoires, sa formule a fait l'objet, depuis plusieurs années, d'applications systématiques.

Nombreuses sont ses applications et réelle son activité. C'est pourquoi elle deviendra un élément indispensable dans l'armoire des produits naturels.

Chaque composant est choisi et dosé de façon que son action s'harmonise, se complète et se « synergise » avec celle des plantes qui l'accompagnent.

Outre l'efficacité de ses produits naturels, l'eau de Sainte Rita agit directement sur les énergies qui animent le corps humain en les équilibrant et en les stimulant d'une manière à la fois douce et efficace.

Elle a une quadruple activité : rééquilibrer, désintoxiquer, stimuler, revitaliser.

Utilisation et niveaux d'action

Elle se prend systématiquement lors des inversions énergétiques qui ont lieu principalement au moment des équinoxes (septembre-octobre et mars-avril).

Elle se conseille pour tonifier et rééquilibrer les organismes fatigués au moment d'une période de stress, avant ou après une maladie.

Comme elle renforce les défenses organiques, elle peut s'employer en prévision de périodes que l'on pressent agressives pour notre corps physique, mental, ou pour notre émotivité.

Dans toutes sortes de circonstances, avant, pendant ou après les difficultés de tous ordres qui remplissent notre vie quotidienne, l'eau de Sainte Rita s'utilisera sans danger ni effet secondaire et avec une réelle efficacité.

En toute rigueur, il ne nous est pas possible d'affirmer que cette eau est un *médicament*, au sens où l'entend la pharmacopée française.

En effet, son mode d'action, réel, est bien spécifique d'une action plus physiologique au sens d'une prévention, d'un rééquilibrage, d'un renforcement des défenses organiques, que d'une activité pharmacologique, c'est-à-dire qui soignerait des maladies en faisant disparaître les symptômes du mal.

L'utilisation de cette eau doit pouvoir se comprendre dans le but d'une stimulation naturelle des défenses organiques.

Mode d'emploi conseillé

En saison, prendre en apéritif à raison d'une cuillère à dessert trois fois par jour dans un verre d'eau.

En cas de choc, on peut en appliquer sur l'endroit touché pour éviter les effets déplaisants. On peut aussi boire une cuillère à café immédiatement afin d'éviter les conséquences sur le plan émotif et énergétique.

Ce produit est totalement naturel, ce n'est pas un médicament ; c'est pourquoi les doses conseillées peuvent varier suivant les individus, la corpulence, le tempérament ou la réaction individuelle de chacun.

Baume de la Paix (Ping Yao)

Cette très ancienne formule chinoise est utilisée depuis plusieurs milliers d'années en Orient.

Propriétés

Les sportifs ainsi que tous ceux qui sont appelés à faire de faux mouvements ; tous ceux qui doivent apaiser leur colonne vertébrale ; les personnes dont les ligaments sont fragiles ou trop sollicités.

Ceux qui ont tendance aux démangeaisons, sont les utilisateurs naturels de ce baume apaisant.

En hiver aussi, le froid peut être à l'origine de réactions désagréables au niveau du nez, des poumons, de la tête, etc. Dans ce cas, il est conseillé d'appliquer un peu de baume sur les tempes, ou encore sur le front, au-dessus des sourcils, sur la poitrine ou tout autre endroit agressé, en prenant soin d'éviter de toucher les muqueuses ou les yeux.

Baume des Moines

Cette ancienne formule est réalisée avec une base d'huiles essentielles aromatiques pures et de cire naturelle non oxydée. Elle ne représente aucun danger d'utilisation et peut se conseiller à tous, sans hésitation.

Propriétés

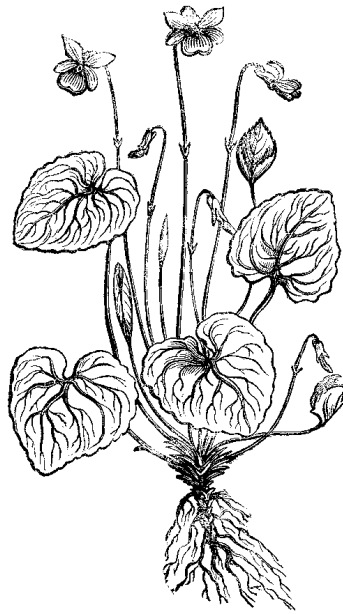
Tous les problèmes concernant les agressions de la peau sont solutionnés par ce baume. Il suffit de l'étendre en couche mince et de l'entourer de gaze. Renouveler deux fois par jour.

En cas de choc dû à une activité sportive trop forte (ligaments, muscles, par exemple), on peut frictionner les parties atteintes (après avoir fait fondre au préalable (bain-marie) la quantité suffisante de baume à employer).

En cas d'agression par un liquide trop chaud : étendre en couche mince comme expliqué plus haut.

Pour les rougeurs ou aspects désagréables, excroissances et tout ce qui donne à la peau un aspect disgracieux : même mode d'emploi.

En hiver, en cas d'extrémités refroidies ou attaquées par le froid, le baume s'utilisera en onctions légères suivies d'une mise en place en couche mince : toute la nuit.



Violette

AROMATHÉRAPIE

INTRODUCTION

Définitions

Une essence est une sécrétion naturelle contenue dans des micropoches. Ces poches peuvent être externes ou internes.

Une *huile essentielle* est un extrait naturel obtenu par distillation à la vapeur d'eau de plantes et d'arbres aromatiques. L'huile essentielle est de l'essence distillée.

La distillation

Lorsqu'on parle de *distillation*, on pense *alambic* et *alchimie*. L'art de la distillation utilise les éléments fondamentaux de l'univers : l'eau, l'air, le feu, la terre, pour extraire des plantes leurs huiles essentielles, leur quintessence, qui passe de l'état liquide à l'état gazeux puis de nouveau à l'état liquide.

Pour exercer cet art, il est bon d'avoir de l'intuition, de l'expérience, de la patience, et surtout une philosophie de la vie et des choses. Les pieds sur terre et la tête dans les étoiles. Car la valeur énergétique du produit final ne dépendra pas uniquement de la complexité moléculaire mais bien aussi de ce que le distillateur « y aura mis dedans », dans le sens de la concentration des forces cosmiques. C'est le cinquième élément : la quintessence ou présence médiative de l'homme qui harmonise les quatre éléments entre eux.

Les huiles essentielles peuvent être extraites par différents procédés : entraînement à la vapeur d'eau, expression ou grattage, enfleurage, solvants chimiques.

La distillation à la vapeur

Le principe est de faire passer un courant de vapeur de bas en haut. Sous l'action de l'humidité et de la chaleur, les poches à essences éclatent et libèrent

L'HERBORISTERIE

les huiles essentielles, devenues volatiles. Au passage dans un serpentin de refroidissement, elles se condensent.

Les huiles essentielles ont un point d'ébullition élevé (de 150 à 200°C).

Principe physique mis en jeu : un mélange d'eau et d'huile essentielle entre en ébullition à une température inférieure à celle de l'ébullition de l'eau. À la sortie du serpentin, les deux éléments se séparent par différence de densité, les huiles essentielles étant presque toujours plus légères que l'eau.

L'alambic

Il est constitué par :

- un *vase* (ou *chaudron*) dans lequel sont placés les végétaux à distiller, isolés du fond du vase par un diaphragme perforé ;
- un *chapiteau* qui coiffe le vase ; ce chapiteau est prolongé par un col de cygne ;
- un *serpentin* de refroidissement plongé dans une cuve d'eau froide ;
- un *vase florentin* (ou *essencier*) muni de deux robinets. Le supérieur permet de récupérer les huiles essentielles, le plus souvent moins denses que l'eau. Le robinet inférieur permet de soutirer les eaux distillées, appelées *hydrolats*, qui peuvent parfois être remises dans le circuit (principe de la *cohobation*).

Les phases de la distillation

Le choix du végétal

C'est une question fondamentale : plante sauvage, de culture biologique, biodynamique, ou chimique ?

Nous pouvons dire que la production d'huile essentielle résulte d'un équilibre naturel entre la plante et son environnement. Si cet équilibre est rompu, les huiles essentielles ne se forment pas ou mal. L'énergie cosmique, stockée par son capteur qu'est l'essence, est absente.

On comprend alors facilement que la plante issue de culture chimique soit fragilisée et sensible aux maladies, ayant perdu ses défenses naturelles.

Comment pourrait-elle alors nous permettre de développer les nôtres, de rétablir un équilibre énergétique rompu dans notre organisme, qui est à l'origine de la maladie ?

La préparation de la matière

Les essences peuvent être localisées dans la fleur, la feuille, le bois, la résine, les racines, l'écorce, les fruits, les semences :

- les fleurs : en général, elles sont distillées fraîches, légèrement fanées ;
- les feuilles : distillées avec les tiges, elles sont souvent préfanées. Les huiles obtenues sont alors plus douces ;
- le bois : il doit être râpé ou broyé ;
- les semences : elles doivent être écrasées (ex. : baies de genièvre) ;
- les fruits.

Les plantes à essence peuvent être distillées sèches, mais le rendement est inférieur et l'odeur moins fine. (Les éléments les plus volatils sont les plus agréables à l'odorat.)

Conduite de la distillation

La distillation doit être lente et prolongée :

- lente : la vapeur d'eau aborde les plantes doucement, les huiles essentielles passant à l'état gazeux naturellement. Les surchauffages produisent des réactions chimiques, telles qu'oxydations, polymérisations, résinifications, etc. ;
- prolongée : il faut continuer la distillation aussi longtemps qu'une trace d'essence s'écoule dans le vase florentin.

Les huiles essentielles destinées à l'aromathérapie doivent être totales, car elles agissent en fonction de la synergie de leurs constituants chimiques. Si certains manquent, parce que peu volatils, l'huile essentielle n'aura plus la même efficacité.

De ces deux points, résultent les différences de qualité entre les huiles artisanales et les huiles industrielles.

Les queues de distillation sont fondamentales (ex : Santal, Pin sylvestre).

La distillation doit se faire à basse pression, de 0,05 à 0,1 bars : en augmentant la pression, on diminue le temps nécessaire à la distillation.

La cohobation

Avec un appareillage spécial, en acier inoxydable, on peut pratiquer la cohobation en continu, c'est-à-dire faire passer l'hydrolat qui entraîne les huiles essentielles, plusieurs fois à travers les plantes ; ceci permet de distiller les plantes à faible rendement en huiles essentielles.

La récolte des plantes

Elle doit elle aussi obéir à certaines règles.

Les facteurs importants sont : le stade végétatif, la météorologie, l'heure de la journée, la phase de la lune.

- ♦ Lavande sauvage : le matin après la rosée – à la faucille – à la floraison.
- ♦ Thym : l'après-midi – à la faucille ou au sécateur.
- ♦ Roses : à l'éclosion, après la rosée du matin.
- ♦ Menthe : avant la floraison (elle s'enrichit de cétones toxiques après la floraison).
- ♦ Sarriette : avant la floraison (le taux de carvacrol est alors maximum).
- ♦ Sauge sclérée : à la graine.

Une essence reste modulable en fonction des besoins particuliers de la plante.

Les conditions météorologiques et le stade végétatif peuvent modifier la composition biochimique. De mauvaises conditions météorologiques vont entraver l'enrichissement en oxygène du précurseur. La plante pourra utiliser l'essence pour sa propre défense immunitaire.

Les fonctions enzymatiques sont ainsi influencées. Ce sont ces mêmes fonctions qui interviennent dans la formation ou non des différentes substances aromatiques.

Le stade végétatif (passage de la feuille à la fleur, par exemple) peut modifier la composition aromatique de l'essence ; c'est le cas de la Mélisse dont l'odeur devient désagréable à la floraison ; là encore, intervient la fonction enzymatique.

L'HERBORISTERIE

**Tableau comparatif
Rendements moyens pour 100 kg de plantes fraîches**

Plante fraîche	Rendement en grammes	Durée de distillation en heures
Camomille	0,4 à 0,5	
Cannelle	400 à 1 700	
Céleri	1 500	24 (+ 12. Arrêt intermédiaire)
Cyprès	150	22 (+ 2 x 2 h. Arrêt intermédiaire)
Genièvre (baies)	750 à 875	
Hysope off. sauvage	50	2 h 30 à 3 h 30
Lavande officinale	750	1 h 15 à 2 h 30
Lavandin super	1 250	2 h
Lavandin abrial	2 000	1 h à 2 h
Menthe sylvestre	12,5	2 h à 3 h
Millepertuis	50	4 h
Myrte	50 à 350	2 h à 6 h
Origan	70 à 180	1 h à 2 h
Pin sylvestre	100 à 200	2 h à 3 h
Romarin officinal	150	1 h à 2 h
Rose (pétales)	28	
Sarriette des montagnes	58 à 180	1 h à 1 h 30
Sauge officinale	60	2 h à 3 h
Sauge sclérée	100 à 200	2 h 30 à 3 h 30
Thym vulgaire	70 à 250	1 h à 2 h

La variété des essences

Elle dépend de plusieurs facteurs.

L'espèce botanique

En règle générale, chaque espèce possède sa particularité aromatique et produit une essence spécifique.

Seule l'appellation latine permet de déclinier l'identité de la plante en question.

Exemple : *Lavandula* (genre) *vera* (espèce) = Lavande officinale.

Étudions en détails cet exemple des Lavandes. Il existe donc, en réalité, plusieurs lavandes et lavandins.

Exemple des Lavandes

<i>Lavandula vera</i> (Lavande officinale) (800 à 1600 m) calcicole	Acétate de Linalyle (50%), coumarines	Antispasmodique, sédatrice
<i>Lavandula spica</i> (Lavande aspic)	CT1 Linalol eucalyptol	Bactéricide, tonique
Id.	CT2 camphre 1.8 cinéole	Antispasmodique, calmant
<i>Lavandula hybrida</i> (Lavandin)	Acétate de Linalyle, camphre	Idem Lavande vraie
<i>Lavandula stoechas</i> (Lavande stoe- chade). Côte méditerranéenne. Silicole	Fenchone	Anti-inflammatoire, antispasmodique

Exemple des Eucalyptus

Il existe environ 600 espèces d'eucalyptus. Bien qu'ils ne soient pas tous exploitables, leur spécificité ne doit pas être négligée.

<i>Eucalyptus globulus</i> , <i>radiata</i> et proches	Eucalyptol	Propriétés bron- cho-pulmonaires
<i>Eucalyptus citriodora</i>	Terpènes, corps résineux	Anti-inflammatoire puissant

Exemple de la Citronnelle

Le terme « citronnelle » peut définir :

- *Cymbopogon nardus* : Citronnelle de Ceylan ;
- *Cymbopogon winterianus* : Citronnelle de Java ;
- *Cymbopogon citratus* : Lemongrass, appelé aussi Verveine des Indes ;
- *Melissa officinalis* : Mélisse officinale ;
- *Lippia citriodora* : Verveine odorante,
- ainsi que de nombreuses plantes régionales et autres cymbopogons.

L'HERBORISTERIE

Exemple du bouleau

<i>Betula lenta</i> (Bouleau jaune)	98% de salicylate de méthyle	Antirhumatismal
<i>Betula alba</i> (Bouleau blanc)		Maladies de peau

L'organe excréteur

Exemple du Cannelier de Ceylan (*Cinnamomum zeylanicum*)

Il élabore trois essences spécifiques :

- huile essentielle de feuilles, riche en eugénol (phénol),
- huile essentielle d'écorce, riche en cinnamaldéhyde (aldéhyde) – la plus appréciée,
- huile essentielle de racine, riche en bornéone (cétone).

Exemple du Bigaradier (*Citrus aurantium var amara*)

Oranger bigarade ou Bigaradier :

- jeunes rameaux + petits fruits verts : huile essentielle de petit grain (acétate de linalyle 50%, linalol 50%),
- fleurs : huile essentielle de Néroli (sesquiterpénols),
- fruit : essence : limonène (terpènes).

Le profil chimique

Le profil chimique, appelé *chémotype* ou *chimiotype*, intéresse certaines plantes qui, bien qu'appartenant à la même espèce botanique, présentent des compositions différentes en fonction des conditions écologiques (phytogéographie, écologie locale, terrain, exposition, etc.).

Phytogéographie du romarin

Romarin officinal (France)	Verbénone, acétate de bornyle	Stimulant, cholagogue cholérétique. Huile essentielle de drainage
Romarin officinal (Espagne)	Camphre, bornéol	Anti-infectieux, fatigues cardiaques
Romarin officinal	1.8 cinéole (= eucalyptol)	Antiseptique des bronches

Le terroir du Thym

Suivant le lieu où il pousse, le Thym (*Thymus vulgaris*) présente des variations de composition :

- thym contenant des phénols (C 10) : thym à thymol, thym à carvacrol ; ce sont des thyms forts dits *rouges*, plus bactéricides mais plus irritants ;
- thym contenant des alcools C 10 : thym à linalol, thym à géraniol, thym à terpinéol : ce sont des thyms plus doux, dits *jaunes*, moins bactéricides mais non irritants.

Seules les chromatographies permettent de définir clairement le profil chimique de l'espèce.

Qualité des huiles essentielles

L'huile essentielle doit être entourée d'une triple garantie :

- ♦ la plante :
 - espèce botanique,
 - profil chimique (chromatographie),
 - culture écologique ou plante sauvage,
- ♦ la distillation : lente, prolongée, à basse pression (0,05 à 0,1 bars),
- ♦ l'huile essentielle :
 - naturelle (pas de composants synthétiques, d'essences minérales),
 - pure (non coupée d'autres huiles),
 - totale (non décolorée, non déterpénée, non rectifiée).

La déterpénation

Cette opération consiste à séparer les principes oxygénés des essences (phénols, alcools, cétones, aldéhydes, esters) de leurs hydrocarbures (terpènes, sesquiterpènes). Cette extraction s'effectue par distillation fractionnée.

Les terpènes ont une activité thérapeutique indéniable. Dans l'esprit du pouvoir supérieur de l'huile essentielle synergisée, nous ne pouvons qu'être contre la déterpénation des huiles essentielles.

La péroxydation

Il s'agit là d'une oxygénation des huiles essentielles.

Les terpènes fixent l'oxygène qu'ils libèrent à l'état d'ozone, secondairement. La péroxydation augmenterait le pouvoir bactéricide des essences, d'après certains auteurs. Là encore, nous soutiendrons le produit naturel, tel qu'il sort de l'alambic.

La rectification

Cette opération, que nous avons vue pour le cas particulier des terpènes (déterpénation), peut être généralisée : soit que l'on souhaite éliminer ou extraire un des constituants chimiques, soit que l'on veuille les concentrer.

Plusieurs procédés sont utilisés :

- on peut redistiller l'huile essentielle obtenue avec ou sans eau supplémentaire ; on ne garde alors que les parties les plus volatiles en éliminant goudrons, résines et autres produits issus des végétaux ;
- on peut utiliser des appareils à distillation fractionnée si on souhaite extraire ou éliminer un principe chimique contenu dans l'huile essentielle.

Cette méthode repose sur le principe physique suivant : chaque élément chimique bout à une température précise.

Utilisation des huiles essentielles

Traitement symptomatique

- ♦ Usage interne
 - 3 × 1 goutte par jour en traitement à long terme dans miel ou yaourt.
 - 3 × 3 gouttes par jour pendant une semaine en traitement symptomatique.
- ♦ Usage externe
 - Mélange de germes de blé, sésame, carthame et tournesol + 15% d'huiles essentielles : massages de la colonne vertébrale.
 - Dans le bain : 20 gouttes dans lotion.

Drainage

- ♦ Traitement d'attaque : 1 à 2 semaines, 6 × 1 goutte/jour.
- ♦ Arrêt.
- ♦ Traitement d'entretien : 1 à 2 semaines, 3 × 1 goutte/jour.

Traitement de fond personnalisé

- 30 à 40 gouttes dans 500 g de miel du complexe de plusieurs huiles essentielles.
- 1/2 cuillère à café sous la langue.

LES HUILES ESSENTIELLES

REPÈRES UTILISÉS

Nom latin

• Partie distillée

Origine

▪ Composants principaux

★ Propriétés essentielles

AIL (très peu utilisable en raison de son odeur et de son goût très prononcés)

Allium sativum

• Bulbe

France

▪ Disulfure d'allyle

★ Antiseptique intestinal et pulmonaire, stimulant, vasodilatateur, diurétique, vermifuge.

ANETH

Anethum graveolens

• Plante entière

France

▪ Carvone, anéthol

★ Stomachique, carminative, diurétique, antiseptique.

ANGÉLIQUE

Angelica archangelica

• Racine

Yougoslavie

▪ Phellandrène (70 – 80%) Angélicine = coumarines

★ Stomachique, tonique, dépurative.

ANIS VERT (législation spéciale)

Pimpinella anisum

Espagne, France, Russie

★ Antispasmodique, stomacique, carminative, stimulante générale.

- Semences
- Anéthol (80 à 90%)

ARMOISE COMMUNE (législation spéciale)

Artemisia vulgaris

France

★ Emménagogue tonique, apéritif, antispasmodique, vermifuge.

- Plante
- Cinéol, thuyone

ARMOISE ARBORESCENTE (législation spéciale)

Artemisia arborescens

Afrique du Nord

★ Stomacique, revitalisant, anti-asthmatique.

- Plante
- Chamazulène

ASPIC

Lavandula spica

Languedoc est.

★ Antispasmodique, calmant, anti-inflammatoire, mucolytique, lipolytique.

France

★ Bactéricide, expectorant, tonique, stimulant, anti-brûlures.

- Fleurs
- CT2 camphre, 1.8. cinéol
- CT1 Linalol eucalyptol

BADIANE (législation spéciale)

Illicium verum

Chine

★ Stomacique, stimulante, tonique, pectorale.

- Semences
- Anéthol

BASILIC

Ocimum basilicum var *basilicum*

Madagascar, Comores

★ Stimulant général, antispasmodique.

- Sommités fleuries
- Méthyl chavicol

BAUME DU CANADA (PIN BAUMIER)

Abies balsamifera

Canada

★ Pectoral balsamique, antiseptique des bronches.

- Résine
- Terpènes

BAUME DU PÉROU

Myroxylon pereirae

Amérique du Sud

★ Antiseptique, bactéricide, diurétique, antirhumatismal.

- Résine
- Acides, alcools

BAUME DE TOLU

Myroxylon toluiferum

Amérique du Sud

★ Expectorant, antiseptique pulmonaire, urinaire.

- Résine
- Acides organiques

L'HERBORISTERIE

BAY SAINT-THOMAS

Myrcia acris

Antilles, Mexique

★ Stimulant circulatoire, calmant neurovégétatif.

• Feuilles, fruits

▪ 68% phénols (eugénol, méthylchavicol)

BENJOIN

Styrax benjoin

Malaisie, Laos

★ Expectorant, antiseptique pulmonaire, cicatrisant.

• Résine

▪ Résine (80%), acide cinnamique (20%)

BERGAMOTE

Citrus aurantium var bergamia

Italie, Afrique

★ Antiseptique et bactéricide puissant, régénérateur de l'hypothalamus.

• Zeste

▪ Limonène, citral

BIGARADIER

Citrus aurantium var bigaradia (oranger amer)

Italie

★ Calmant, antispasmodique.

• Zeste

▪ Limonène, citral

BIGARADIER PETIT GRAIN

Citrus aurantium var bigaradia

Italie

★ Antispasmodique, anti-infectieux.

• Rameaux, fruits verts.

▪ Acétate de linalyle (50%), alcools (50%)

BIGARADIER NÉROLI

Italie

★ Sédatif, antispasmodique, dépuratif, antitoxique.

• Bouton floral

▪ Géraniol, linalol, nérolidol

BOIS DE ROSE

Aniba rosaeodora var amazonica

Brésil, Inde

★ Anti-infectieux.

• Bois

▪ Linalol

BORNÉOL OU CAMPHRE DE BORNÉO

Dryobalanops camphora

Sumatra, île de Bornéo

★ Tonique général puissant, cardiotonique, antiseptique.

• Bois

▪ Bornéol

BOULEAU BLANC

Betula alba

France

★ Problèmes de peau, dermatoses.

• Écorce

BOULEAU JAUNE

Betula alleghaniensis (= *Betula lenta*)

Canada

★ Diurétique, , antispasmodique, anti-inflammatoire.

- Écorce
- Salicylate de méthyle

BUCHU

Barosma betulina

Afrique du Sud

★ Diurétique, balsamique, antiseptique, pulmonaire, urinant, stimulant.

- Feuilles
- Diosphénol

CADE

Juniperus oxycedrus

France

★ Dermatoses, cuir chevelu, parasites.

- Bois
- Terpènes, phénols

CAJEPUT

Melaleuca leucadendron

Philippines

★ Antiseptique général (pulmonaire, intestinal, urinaire).

- Feuilles, bourgeons
- Cinéol (75%), pinène

CALAMUS

Acorus calamus

France

★ Diurétique, sudorifique, apéritif, antispasmodique.

- Rhizome
- Terpènes

CAMOMILLE

Anthemis mixta. Chamaemelum nobile. Matricaria camomilla.

Maroc, France

★ Antispasmodique, anti-inflammatoire, cicatrisant.

- Fleurs
- Esters angelate (romaine), azulène (matricaire)

CAMPBRE

Camphora officinarum

Chine, Japon

★ Anti-infectieux, tonique, antalgique, usage externe.

- Bois
- Cétone

CANNELLE DE CEYLAN

Cinnamomum zeylanicum

★ Stimulant (circulatoire, cardiaque, respiratoire).

- Écorce
- Ceylan et pinène, acétate de bornyle, aldéhyde cinnamique

★ Antiseptique, bactéricide

- Feuilles
- Eugéno (70%)

CARDAMOME

Elettaria cardamomum

Inde

★ Carminative, antispasmodique.

- Feuilles et fruits
- Acétate de terpenyle

CAROTTE

Daucus carota

France

★ Dépurative.

- Semences
- Daucol carotol

CARVI

Carum carvi

France, Allemagne

★ Stomachique, stimulant, antispasmodique.

- Fruits
- Carvone

CÈDRE

Cedrus atlantica

Afrique du Nord

★ Antiseptique urinaire, pulmonaire tonique.

- Bois
- Cédrol pinène

CÉLERI

Apium graveolens

France

★ Stimulant, diurétique, draineur pulmonaire et hépatique.

- Semences
- Apiol, aldéhyde apiolique

CISTE

Cistus ladaniferus

Corse, région méditerranéenne

★ Cicatrisant, astringent, tonique pectoral.

- Rameaux
- Pinène, acétate de bornyle

CITRON

Citrus limonum

Espagne, Italie

★ Bactéricide, antiseptique, tonique veineux, diurétique, reminéralisant.

- Zest expressé
- Limonène, citral

CITRONNELLE

Cymbopogon nardus

Ceylan

★ Insecticide, désodorisant.

- Plante
- Citronnellal

COPAHU

Copaifera officinalis

Amérique du Sud

★ Stimulant, antiseptique pulmonaire et urinaire.

- Résine
- Caryophyllène, alcools terpéniques

CORIANDRE

Coriandrum sativum

France, Russie

★ Stomachique, stimulant, digestif.

- Fruits
- Linalol, acétate de géranyle

CUBÈBE

Piper cubeba

Ceylan, Réunion

★ Stimulant, antiseptique urinaire.

- Fruits
- Cubébine, terpènes

CUMIN

Cuminum cyminum

Région méditerranéenne

★ Stomachique, stimulant général, apéritif, carminatif.

- Fruits
- Cuminal

CYPRÈS

Cupressus sempervirens

France

★ Vasoconstricteur, antirhumatismal, antispasmodique, astringent, pectoral, sudorifique.

- Rameaux
- Pinène, terpinéol

ÉLEMI

Canarium luzonicum

Philippines

★ Cicatrisant, antiseptique, pectoral, régulateur intestinal.

- Résine
- Limonène, élémol

ENCENS

Boswellia Carteri

Afrique

★ Tonique, stimulant, cicatrisant, pectoral, anti-dépresseur.

- Résine
- Terpènes, olibanol, corps résineux.

ESTRAGON

Artemisia dracunculus

France

★ Stimulant, digestif, anti-allergique, antibactérien, fluidifiant.

- Plante
- Méthylchavicol, herniarinel, coumarines.

EUCALYPTUS

Eucalyptus globulus

France (Provence)

★ Antiseptique (respiratoire, urinaire), balsamique, anti-rhumatismal.

- Feuilles
- 1.8. cinéol transpinocarvol

EUCALYPTUS

Eucalyptus citriodora

Australie

★ Anti-inflammatoire puissant.

- Feuilles
- Terpènes, olibanol, corps résineux

EUCALYPTUS

Eucalyptus dives

Australie

★ Anti-infectieux mycologique.

- Feuilles
- Pipéritol, pipéritone

L'HERBORISTERIE

EUCALYPTUS

Eucalyptus radiata

Australie

★ Antiviral, antibactérien.

- Feuilles
- 1.8. cinéol, citrals, pinène

FENOUIL

Foeniculum vulgare

France

★ Puissant diurétique, pectoral, carminatif.

- Semences
- Anéthol, estragol, terpènes

GAÏAC

Gaiacum officinale

Amérique du Sud

★ Antiseptique urinaire, sudorifique, énergique, stimulant.

- Bois
- Gaïacol, terpènes

GALBANUM

Ferula galbanifera

Perse

★ Vulnérable, résolutif, cicatrisant, antiseptique urinaire, stimulant intestinal.

- Résine
- Carvone, terpènes, sesquiterpènes

GENIÈVRE

Juniperus communis

France, Italie

★ Dépuratif, diurétique, tonique, antiseptique urinaire, antirhumatismal.

- Baies
- Terpinéol 4, acide campholénique

GINGEMBRE

Zingiber officinalis

Pays chauds

★ Stimulant digestif, antiseptique.

- Rhizome
- Terpènes, sesquiterpènes, alcools sesquiterpéniques

GÉRANIUM ROSAT

Pélargonium asperum graveolens

France, Afrique du Nord

★ Tonique astringent, antiseptique, antimycosique.

- Feuilles
- Esters formiates

GIROFLE

Eugenia caryophyllata

Madagascar

★ Antiseptique puissant, stomachique puissant.

- Clous
- Eugénol méthyleugénol

GIROFLE

Eugenia caryophyllata

Madagascar

★ Antiseptique puissant.

- Griffes
- Eugénol

HÉLICHRYSE

Helichrysum italicum var *serotinum*

France (Provence)

★ Antispasmodique, stimulant hépatique, antalgique, anti-inflammatoire, anti-hématomes.

• Sommités

▪ Acétate de neryl (75%), diones (dicétones)

HYSOPE (législation spéciale)

Hyssopus officinalis / *Hyssopus decumbens*

France (Provence)

★ Pectoral, expectorant puissant, tonique, antiseptique.

• Rameaux fleuris

▪ Pinocamphone

INULE ODORANTE

Inula graveolens

France

★ Décrassant des bronches.

• Fleurs

▪ Bornéol, lactones

LAURIER NOBLE

Laurus nobilis

France (Provence)

★ Antiseptique, stimulant, stomachique, diurétique, antispasmodique.

• Feuilles

▪ Acétate de terpényle 1.8. cinéole

LAVANDE

Lavandula vera

France (Provence)

★ Antispasmodique, anti-inflammatoire, sédatif, cicatrisant, allergies cutanées.

• Sommités fleuries

▪ Acétate de linalyle (50%), coumarines

LAVANDIN

Lavandula hybrida type *super*

France

★ Id. Lavande vraie

• Sommités fleuries

▪ Acétate de linalyle, camphre

LAVANDE STOECHADE

Lavandula stoechas

France (Provence)

★ Antispasmodique, anti-inflammatoire, cicatrisant.

• Fleurs

▪ Fenchone

LEMONGRASS

Cymbopogon citratus

Madagascar

★ Calmant, anti-inflammatoire, circulation.

• Plante

▪ Citral citronenellal

LIVÈCHE

Levisticum officinalis

France

★ Stomachique, carminatif, diurétique, dépuratif.

• Racine

▪ Gaïacol, lupinéol

MACIS DU MUSCADIER

Myristica fragrans

Indonésie

• Arille

▪ Myristicine (75%), acides, alcools

★ Stimulant et tonique puissant, antalgique, stomachique.

MANDARINE

Citrus reticula

Espagne, Italie

• Zeste expressé

▪ Limonène, citrals

★ Tonique, digestif, antispasmodique.

MARJOLAINE

Origanum majorana

France (Provence)

• Sommités fleuries, feuilles

▪ Terpinéol 4

★ Bactéricide puissant, antispasmodique, antirhumatismal, sédatif nerveux, régulateur du système nerveux.

MENTHE POIVRÉE

Mentha piperita

France

• Plante fleurie

▪ Menthe 50%, menthone 50%

★ Stimulant du système nerveux, stomachique, antispasmodique, antiseptique, anti-infectieux majeur.

MENTHE VERTE

Mentha viridis

France (Maine-et-Loire)

• Plante fleurie

▪ Carvone

★ Id.

MENTHE SYLVESTRE

Mentha sylvestris

France (Provence)

• Plante fleurie

▪ Piperitoneoxyde acétate de linalyle

★ Antiseptique tonique, stimulant des voies digestives et respiratoires, antispasmodique.

MUSCADE (à prendre avec précaution sur conseil de spécialiste)

Myristica fragrans

Indonésie

• Noix

▪ Myristicine, acides, alcools

★ Stimulant, tonique, stomachique, antiseptique, tranquillisant.

MYRRHE

Commiphora myrrha

Somalie

• Résine

▪ Terpènes, acides, phénols, aldéhydes

★ Balsamique, pectoral, tonique, antiseptique, cicatrisant.

MYRTE

Myrtus communis

Afrique, France

• Feuilles, baies

▪ 1.8. cinéole myrténol

★ Antiseptique pulmonaire et urinaire, astringent.

NIAOULI

Melaleuca viridiflora Quinquenervia CT1

Nouvelle-Calédonie, Indonésie

- Feuilles
- 1.8. cinéole, viridiflorol, terpinol, eucalyptol
- ★ Antiseptique général puissant, cicatrisant, radioprotecteur.

ORANGE

Citrus aurantium

Italie

- Zeste exprimé
- Limonène, citrals
- ★ Antiseptique général, antispasmodique, sédatif.

ORIGAN D'ESPAGNE

Coridothymus capitatus

Espagne

- Sommités fleuries
- Phénols
- ★ Antiseptique général puissant.

ORIGAN À FLEURS COMPACTES

Origanum compactum

Maroc

- Fleurs
- Carvacrol, thymol
- ★ Immunostimulant, antigrippal, antiseptique général puissant.

PALMAROSA

Cymbopogon martinii

Madagascar

- Herbe
- Géraniol, acétate de géranyle
- ★ Anti-infectieux à large spectre, neurotonique puissant, stomachique

PATCHOULI

Pogostemon patchouli

Malaisie

- Plante fleurie
- Sesquiterpènes
- ★ Antiseptique, tonique, anti-inflammatoire, cicatrisant.

PICEA LIPINE NOIRE

Picea mariana

Nord Amérique

- Feuilles
- Pinènes
- ★ Id. Pin sylvestre

PIN MARITIME

Pinus pinaster

France

- Aiguilles
- Bornéol
- ★ Antirhumatismal, antiseptique, protecteur des muqueuses bronchiques et génito-urinaires.

PIN NOIR D'AUTRICHE

Pinus nigra ssp Austriaca

France

- Aiguilles
-
- ★ Antirhumatismal, problèmes de peau, antiseptique.

L'HERBORISTERIE

PIN SYLVESTRE

Pinus sylvestris

France

★ Expectorant, antiseptique, cortisone-like.

- Aiguilles
- Pinène, acétate de bornyle

RAVENSARA

Ravensara aromatica

Indes

★ Antiviral, antigrippal, préparateur du sommeil, antiseptique des voies respiratoires.

- Feuilles
- Terpinéol 4, 1.8. cinéol, eucalyptol

ROMARIN

Rosmarinus officinalis

Espagne

★ Anti-infectieux, fatigues cardiaques.

- Plante fleurie
- Camphre, bornéol

ROMARIN

Rosmarinus officinalis

Maroc

★ Antiseptique des bronches.

- Plante fleurie
- 1.8. cinéol

ROMARIN À VERBENONE

Rosmarinus officinalis

France

★ Stimulant général, cholagogue, cholérétique, huile de drainage.

- Sommités fleuries
- Verbenone, acétate de bornyle

ROSE DE BULGARIE

Rosa damascena

Turquie

★ Tonique, fortifiant, astringent, cicatrisant, tranquillisant.

- Fleurs
- Citronnellal, géraniol

SANTAL

Santalum album

★ Antiseptique génito-urinaire, diurétique, stimulant, tonique et aphrodisiaque.

- Bois
- Santalol pinène

SARRIETTE DES MONTAGNES

Satureia montana

France (Provence)

★ Antiseptique puissant, stimulant général, viricide, aphrodisiaque.

- Sommités fleuries
- Thymol, carvacrol, paracymène

SASSAFRAS

Sassafras albidum

Amérique du Sud

★ Sudorifique, diurétique, tonique, stimulant antiseptique

- Racines, bois
- Safrinol

SAUGES

Salvia lavandulae folia / *Salvia officinalis*

France (Provence), Espagne

★ Tonique, antispasmodique, antiseptique, draineur général.

• Feuilles, fleurs

▪ Thuyone (40 à 75%), salviol, eucalyptol

SAUGE SCLARÉE

Salvia sclarea

France (Provence)

★ Tonique et stimulant général, antiseptique, cortisone-like, œstrogène-like.

• Plante fleurie

▪ Acétate de linalyle, sclaréol (5 à 7%)

SERPOLET

Thymus serpyllum

France (Provence)

★ Tonique, anti-infectieux, pectoral

• Plante fleurie

▪ Carvacrol, thuyanol

STYRAX

Liquidambar orientalis

Turquie

★ Pectoral, antiseptique urinaire, cicatrisant.

• Résine

▪ Styrène

TÉRÉBENTHINE

Pinus pinaster

France (Landes)

★ Antiseptique, expectorant, antirhumatismal, bactéricide externe.

• Résine

▪ Terpènes, acides, alcools

THUYA

Thuja occidentalis

France

★ Draineur général, stimulant, tonique, diurétique, anti-allergique.

• Feuilles

▪ Pinène, bornéol, fenchone, thuyone, esters

THYMS ROUGES

Thymus zygis

Espagne

★ Antiseptique, expectorant, antirhumatismal, bactéricide externe.

• Sommités fleuries

▪ Thymol, carvacrol, terpènes

Thymus vulgaris CT thymol, CT carvacrol

France (Provence)

• Sommités fleuries

▪ Id. *Thymus zygis*

THYM VULGAIRE

France (Provence)

★ Bactéricide, tonique, id. Thym rouge, mais plus doux, spasmolytique.

• Sommités fleuries

▪ Citronnellol, linalol, géraniol, terpinéol

VIOLETTE ODORANTE

Viola odorata

France

★ Anti-inflammatoire digestif et urinaire, émollient, sudorifique, expectorant.

• Plante

WINTERGREEN

Gaultheria procumbens

États-Unis

• Feuilles

▪ Salicylate de méthyle (90 à 95%), terpènes, cétone

★ Diurétique, dépuratif, antirhumatismal, antalgique, antiseptique.

YLANG-YLANG

Cananga odorata

Madagascar, Inde, Indochine

• Fleurs

▪ Linalol 30%, benzoate de linalyle, acétate de linalyle.

★ Tonicardiaque, antiseptique, hypotenseur, antispasmodique.

LES HUILES ESSENTIELLES ET LA PEAU

Huiles essentielles actives sur la peau

Régénérateur tissulaire : Carotte, Patchouli.

Anti-infectieux : Carotte, Lavande stoechade, Oranger bigarade, Palmarosa, Patchouli.

Anti-inflammatoire : Cèdre (eczéma), Eucalyptus citronné (zona), clou de Girofle (id.), Lavande vraie (brûlures), Lavandin abrial (id.), Lavande stoechade (eczéma), Patchouli (eczéma séborrhéique, acné).

Cicatrisant : Hélichryse italienne (hématomes), Lavande stoechade, Romarin à camphre, Sauge officinale, Thym à thymol, Thym à carvacrol.

Verruolytique : Armoise blanche, Sarriette des montagnes.

Anti-allergique : Bouleau jaune, Estragon.

Relaxant musculaire : Lavande vraie, Lavandin abrial.

Dépuratifs : Ail, Angélique, Bornéol, Bouleau, Camomille, Carotte, Citron, Cyprès, Fenouil, Lavande, Menthe poivrée, Oignon, Orange, Pamplemousse, Persil, Romarin, Sarriette, Sassafras, Sauge officinale, Serpolet, Wintergreen.

Mélanges synergisés

Les indications sont suivies d'un ou plusieurs mélanges.

Acné, Acné juvénile : Cade, Cajeput, Camphre (ext.), Origan.

Alopécie : Cèdre, Pin, Lavande.

Anthrax : Sassafras, Sauge, Lavande, Géranium.

Brûlures 1^{er} degré : Eucalyptus *globulus*, Menthe, Cèdre, Lavande fine, Genièvre.

Brûlures (1^{er} et 2^e degrés) : Camomille, Eucalyptus, Géranium, Lavande, Niaouli, Romarin, Sauge officinale.

Cheveux malades ou fatigués : 1) Romarin, Sauge, Bouleau. 2) Thym, Cèdre.

Aromathérapie

Contusions, enflures : Lavande, Romarin.

Coups de soleil : Lavande, Niaouli, Sauge, Romarin.

Couperose : Camomille, Hamamélis.

Dartres : 1) Camomille, Bouleau. 2) Citron, Géranium.

Dermatose : Cajeput, Serpolet, Géranium.

Eczéma : Genièvre, Géranium.

Eczéma sec : Bergamote, Camomille, Géranium, Lavande, Romarin, Sauge officinale.

Eczémas rebelles, acnés récidivantes : 1) Genièvre, Cajeput, Sassafras, Thym, Lavande. 2) Genièvre, Géranium.

Engelures (ext.) : 1) Lavande, Citron, Oranger, Neroli. 2) Lavande, Myrte. 3) Baume du Pérou, Cyprès, Lavande fine. 4) Lavande, Bergamote. 5) Camomille, Céleri, Persil.

Furoncles : 1) Lavande, Menthe, Serpolet. 2) Thym, Citron, Origan.

Gerçures des seins : Benjoin.

Mycoses : Pin, Lavande, Sarriette.

Mycoses des pieds : 1) Origan, Sarriette. 2) Lavande, Thym, Myrrhe.

Pelade : 1) Sauge sclérée. 2) Cèdre, Pin, Lavande.

Pellicules : 1) Cèdre. 2) Cèdre, Menthe, Camphre. 3) Cèdre, Camomille, Citron. 4) Thym. 5) Thym, Cèdre.

Poches sous les yeux : Sauge, Romarin, Rose.

Points noirs : Bouleau, Citron.

Psoriasis : 1) Bouleau (blanc), Camomille, Cade. 2) Cade, Cajeput, Camomille. 3) Genièvre, Bouleau, Camomille (alterner avec Genièvre, Camomille, Cajeput). 4) Cèdre, Pin, Lavande.

Rides sur peau sèche : 1) Géranium, Rose (externe 3%). 2) Lavande, Myrte, Rose (externe 3%).

Rides sur peau grasse : Myrte, Sauge, Bigarade.

Séborrhée : Bouleau, Myrrhe, Thym.

Tâches de rousseur, crasses séniles : 1) Myrte, Bergamote. 2) Camphre, Romarin. 3) Cade, Cajeput, Camphre.

Ulcère, impétigo : 1) Baume du Pérou. 2) Origan, Verveine, Géranium. 3) Camomille, Sassafras.

Les essences et la cosmétique

Antiseptiques et cicatrisantes : Lavande fine, Romarin, Origan, Géranium, Thym, Sarriette, Baume du Pérou.

Tonifiantes : Romarin, Sauge, Menthe, Origan, Camphre.

Adoucissantes, anti-inflammatoires : Matricaire, Lavande fine, Marjolaine.

Raffermissantes : Orange, Carotte.

Purifiantes : Genièvre, Citron, Sauge, Rose.

Antisudorales : Sauge, Cyprès, Thym rouge.

Brunissante : Bergamote.

Soins du cuir chevelu : Cèdre, Matricaire, Romarin, Cade.

Aromatisant : Bergamote.

Vasoconstricteurs : Menthe, Cyprès.

Draineur des toxiques : Genièvre.

Antioxydant, conservateur des corps gras, fixateur en parfumerie :
Benjoin.

Huiles essentielles pour parfums : Bergamote, Cannelle, Cèdre, Citron, Citronnelle, Cyprès, Élemi, Encens, Eucalyptus, Géranium, Girofle, Lavande, Lavandin, Lemon-grass, Mandarine, Marjolaine, Menthés, Muscade, Palmarosa, Myrrhe, Orange, Pin, Pamplemousse, Patchouli, Petit Grain, Romarin, Rose, Bois de rose, Santal, Santoline, Sauges, Thyms, Vétiver, Ylang-ylang, Verveine.

Fixateurs de parfums : Muscade, Girofle, Bois de rose, Santal, Sauge, Vétiver.

L'ESTHÉTIQUE ET LA COSMÉTIQUE NATURELLE

Ligne corporelle

Les huiles de massage

Du fait du grand pouvoir de pénétration des huiles essentielles à travers la peau, les huiles corporelles représentent une utilisation particulièrement efficace et agréable des huiles essentielles.

Outre le massage, on pourra les utiliser pour les soins généraux de la peau, pour son assouplissement, contre le dessèchement.

Base : mélange d'huiles vierges de première pression à froid d'Amande douce, Sésame, Tournesol, Noisette. Les huiles ont été sélectionnées en fonction de leur synergie pour des effets désirés.

♦ **Huile de massage tonique :** pour raffermir les tissus, pour élever le tonus général (huile essentielle 5%).

Sauge, Pamplemousse, Menthe verte, Citron, Thym, Orange, Petit Grain.

♦ **Huile de massage détente :** pour calmer et dénouer les tensions (huile essentielle 5%).

Orange, Camomille mixte, Lavande, Romarin, Marjolaine, Mandarine, Petit Grain Bigaradier, .

Aromathérapie

♦ **Huile de massage circulation** : une action en profondeur sur la circulation veineuse et capillaire (huile essentielle 5%).

Pamplemousse, Géranium, Cyprès, Citron, Thym, Palmarosa.

♦ **Huile de massage bien-être** : pour le plaisir du massage (huile essentielle 5%).

Cèdre, Citron, Géranium, Orange, Petit Grain Bigaradier, Pamplemousse, Palmarosa.

♦ **Huile de massage exotique** : mélange épicé, voluptueux, pour le plaisir (huile essentielle 5%).

Cèdre, Ylang-ylang, Géranium, Santal, Vétiver, Ciste, Palmarosa, Girofle, Petit Grain Bigaradier, Muscade.

♦ **Huile de massage musculaire** : pour les sportifs, contre les douleurs musculaires et articulaires (huile essentielle 5%).

Bouleau, Romarin, Lavande, Citron, Thym rouge, Cyprès, Camomille bleue, Genévrier, Girofle.

Les huiles de bain

Dosées à 5% en huiles essentielles dans un support d'huile d'Olive, Amande douce et Noisetier.

♦ **Bain détente** : Orange, Camomille, Lavande, Romarin, Marjolaine, Mandarine, Petit Grain Bigaradier, Ylang-ylang.

♦ **Bain muscles et joints** : Camomille, Bouleau, Genièvre, Thym rouge, Girofle, Lavande, Romarin.

♦ **Bain circulation** : Pamplemousse, Géranium, Cyprès, Citron, Thym, Palmarosa.

♦ **Bain exotique** : Cèdre, Ylang-ylang, Palmarosa, Girofle, Patchouli, Bergamote, Petit Grain, Muscade.

♦ **Bain fraîcheur** : Bergamote, Citron vert, Menthe poivrée, Petit Grain Bigaradier, Pamplemousse.

Ligne visage

Les eaux florales

Grâce à leur douceur et leurs propriétés favorables à l'épiderme, elles constituent des lotions privilégiées et adaptées à chaque type de peau (soins du visage, démaquillage, mais aussi soins du corps, toilette de bébé, etc.).

- Sauge : astringente et antiseptique, peaux grasses et acnéiques.
- Menthe : rafraîchissante.
- Camomille : purifiante, cicatrisante, tous types de peaux.
- Romarin : tonifiante et rafraîchissante, peaux grasses et mixtes.
- Lavande : bactéricide et cicatrisante, peaux grasses.
- Sauge sclérée : astringente, antiseptique, peaux grasses et acnéiques.

Formule soins du visage

♦ Huile aromatisée, soins du visage tous types de peaux

Hydratante, assouplissante, protectrice, équilibrante.

▪ Huiles végétales

- Amande douce : assouplit, hydrate, pénètre, protège.
- Sésame : protège.
- Tournesol : pénètre.
- Noisette : pénètre.
- « Huile de Millepertuis » : régénératrice des cellules de l'épiderme, anti-inflammatoire, adoucissante.

▪ Huiles essentielles

- Lavande vraie : assouplit, calme, relaxe, protège, équilibre.
- Bois de Rose : hydrate, vitalise.
- Orange : assouplit, protège, hydrate, vitalise, calme, relaxe, adoucit.
- Carotte : hydrate, vitalise, assouplit.
- Ylang-ylang : protège.
- Menthe poivrée : protège.
- Girofle : protège.
- Citron : hydrate, vitalise, protège, adoucit, équilibre.
- Romarin : hydrate, vitalise, assouplit, équilibre.
- Santal : assouplit.

- Formule : Amande douce 40 ml, Tournesol 30 ml, Sésame 10 ml, Noisette 10 ml, Millepertuis 7 ml, huiles essentielles 3 ml.

♦ Huiles de massage peaux sèches

- Huiles essentielles : Orange, Citron, Carotte, Palmarosa, Géranium, Romarin, Lavande, Thym rouge, Sauge, Petit Grain Bigaradier, Myrrhe.
- Formule : Amande douce 30 ml, Tournesol 20 ml, Sésame 10 ml, Millepertuis 20 ml, Noisette 17 ml, huiles essentielles 3 ml.

♦ Huile de massage antirides

▪ Huiles essentielles

- Géranium : tonique, astringent.
- Carotte : raffermissante, régénérant cellulaire, antiride.
- Patchouli : régénérant tissulaire.
- Citron: tonifiant, purifiant.
- Palmarosa : hydratant, rafraîchissant.
- Neroli : favorable à l'épiderme, antitoxique.
- Orange : antiride, rajeunisseur des cellules.
- Bois de Rose : tonique.
- Sauge sclérée : combat la dégénérescence cellulaire.

- Formule : Amande douce 40 ml, Tournesol 30 ml, Sésame 10 ml, Jojoba 7 ml, Noisette 10 ml, huiles essentielles 3 ml.

♦ Huile solaire, bronzante et protectrice

▪ Huiles végétales

- Sésame : la plus protectrice des huiles végétales.
- Tournesol : vitamine E + acides gras essentiels.
- Amande douce : hydratation.
- Noisette : pénétration.
- Huiles essentielles
- Lavande : calme et protège.
- Bergamote : photoprotectrice.
- Ylang-ylang : protectrice.
- Palmarosa : hydrate, rafraîchit.

- Formule : Sésame 40 ml, Tournesol 20 ml, Amande douce 20 ml, Noisette 15 ml, huiles essentielles 5 ml.

Ligne capillaire

Les shampooings

Agents tensio-actifs anioniques : polyesters d'acides gras naturels sur base d'huile de Coprah. Eaux florales. Sel marin. Huiles essentielles 5%. Sans colorant ni conservateur.

♦ Cheveux secs

À l'eau florale de Sauge et huile essentielle de Bois de Cèdre. Fortifie la racine.

♦ Cheveux gras

À l'eau florale de Sauge et aux huiles essentielles de Thym, Sauge, Romarin. Régularise la sécrétion des glandes sébacées.

♦ Bébés

À l'hydrolat de Camomille et l'huile essentielle de Lavande.

♦ Antipelliculaire

À l'hydrolat de Sauge, huile de Cade et aux huiles essentielles de Cèdre et Romarin.

♦ Lavages fréquents

À l'hydrolat de Sauge et aux huiles essentielles de Lavande et Romarin.

♦ Cuir chevelu

À l'eau florale de Sauge et aux huiles essentielles de Cèdre, Genévrier, Romarin, Lavande.

Ligne minceur

♦ Huile de massage amincissante

▪ Huiles essentielles

- Basilic : amaigrissant.
- Pamplemousse : drainage hépatorénal, amaigrissant.

L'HERBORISTERIE

- Sauge à feuilles de lavande : draineur général.
- Citron : diurétique.
- Cèdre : draineur métabolique.
- Genièvre : diurétique.
- Thym rouge : chauffant, diurétique.
- **Formule : Amande douce 40 ml, Tournesol 30 ml, Sésame 10 ml, Noisette 12 ml, huiles essentielles 8 ml.**

♦ Huile de massage cellulite

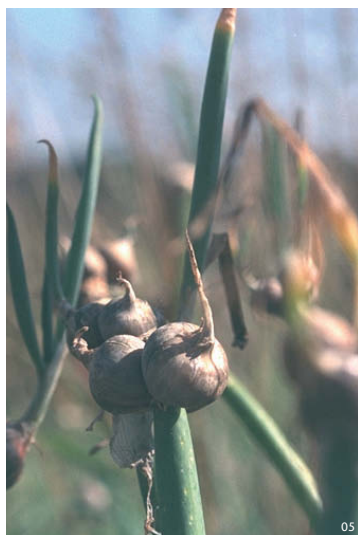
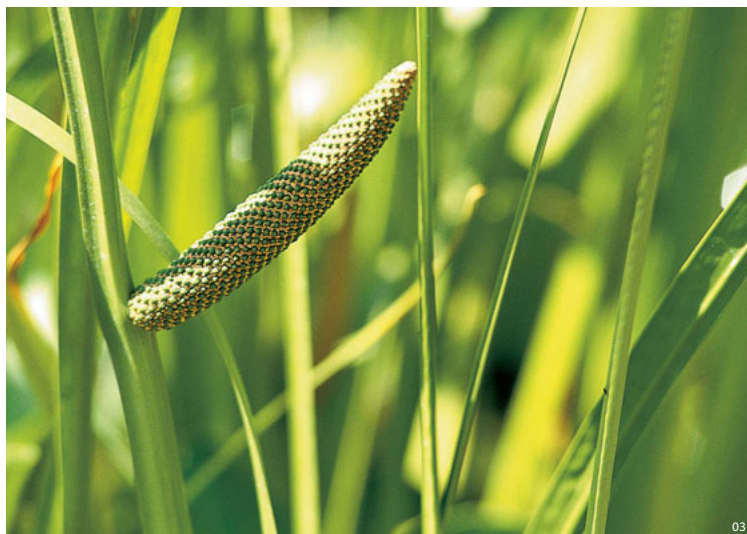
- **Huiles essentielles**
 - Pamplemousse : drainage hépatorénal, amaigrissant.
 - Sauge à feuilles de lavande : drainage général.
 - Cyprès : diurétique, sudorifique, chauffante, drainante.
 - Niaouli : régulations hormonales.
 - Cèdre : draineur métabolique.
 - Citron : régulateur du métabolisme, diurétique.
 - Basilic : amaigrissant.
 - Thym rouge, Origan : chauffantes, drainantes.
- **Formule : Amande douce 40 ml, Tournesol 30 ml, Sésame 10 ml, Noisette 12 ml, huiles essentielles 8 ml.**

Herbier

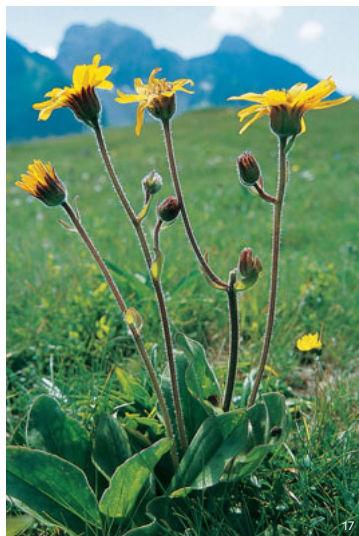


Légendes :
page de gauche puis page de droite,
de gauche à droite et de haut en bas.

- 01 : Absinthe
- 02 : Achillée millefeuille
- 03 : Acore
- 04 : Aigremoine
- 05 : Ail
- 06 : Airelles myrtilles
- 07 : Alchémille commune
- 08 : Alkékenge
- 09 : Aloès
- 10 : Aneth
- 11 : Angélique officinale
- 12 : Anthyllide vulnéraire
- 13 : Anthyllis des montagnes
- 14 : Aristoloche clématite



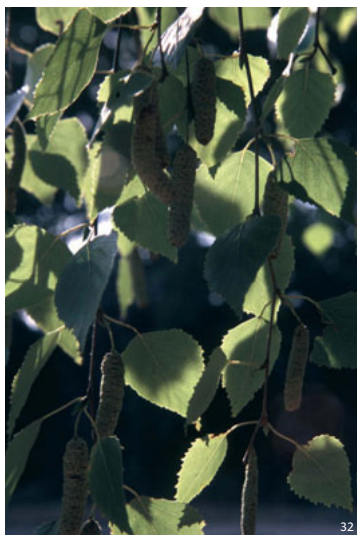
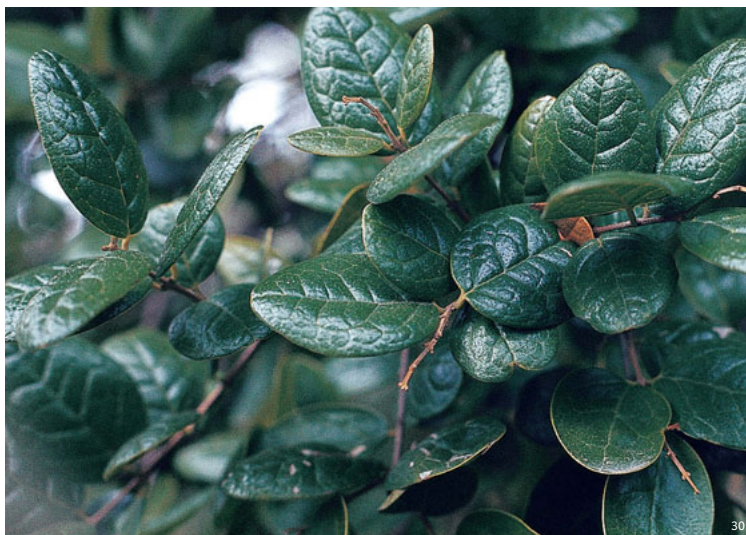




- 15 : Armoise commune
- 16 : Armoise commune
- 17 : Arnica
- 18 : Artichaut
- 19 : Asperge officielle
- 20 : Asperule odorante
- 21 : Aubépine
- 22 : Aunée
- 23 : Avoine
- 24 : Ballote fétide
- 25 : Basilic
- 26 : Belladone
- 27 : Berce
- 28 : Bette

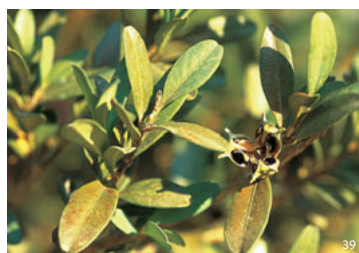


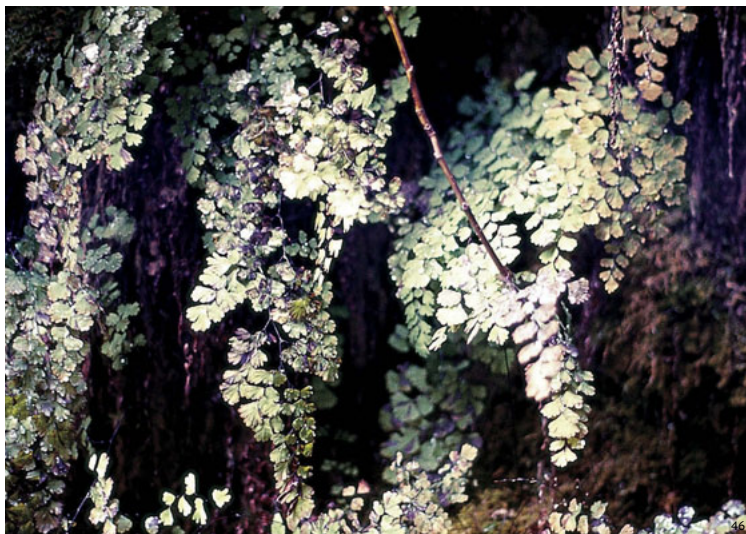




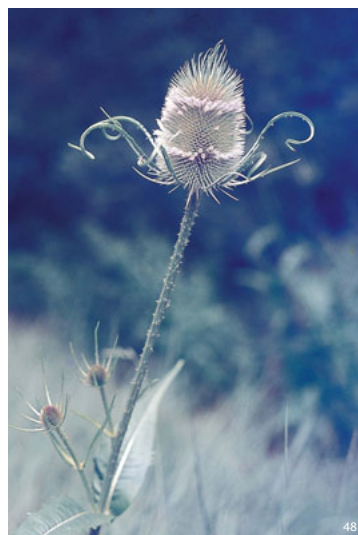
- 29 : Bleuets
- 30 : Boldo
- 31 : Bouillon blanc
- 32 : Bouleau
- 33 : Bourdaïne
- 34 : Bourrache
- 35 : Bruyère
- 36 : Bryone
- 37 : Bugrane
- 38 : Buis
- 39 : Buis
- 40 : Busserole
- 41 : Cade
- 42 : Calament à grandes fleurs







- 43 : Calament népéta
- 44 : Camomille allemande Matricaire
- 45 : Camomille romaine
- 46 : Capillaire de Montpellier
- 47 : Capucine
- 48 : Cardère
- 49 : Carotte sauvage
- 50 : Cassis
- 51 : Cerisier
- 52 : Chardon aux ânes
- 53 : Chardon bénit
- 54 : Chardon Marie
- 55 : Chardon safran bâtard







56



57



58



59



60



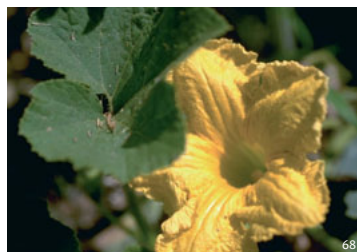
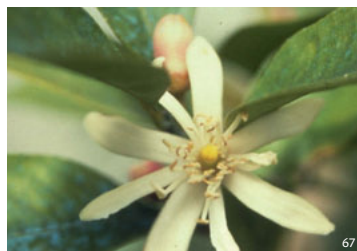
61



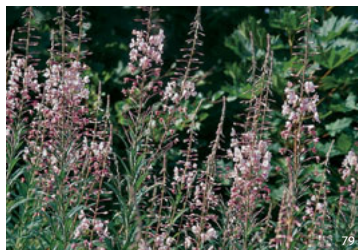
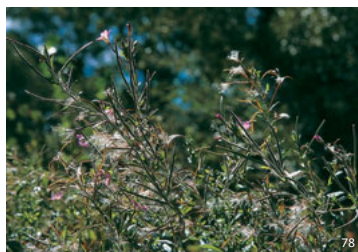
62



- 56 : Charme
- 57 : Châtaigne d'eau
- 58 : Châtaignier
- 59 : Chélidoine
- 60 : Chêne sessile
- 61 : Chèvrefeuille
- 62 : Chicorée
- 63 : Chiendent
- 64 : Chiendent
- 65 : Choux
- 66 : Ciboulette
- 67 : Citron
- 68 : Citrouilles-courges
- 69 : Coquelicots
- 70 : Coriandre





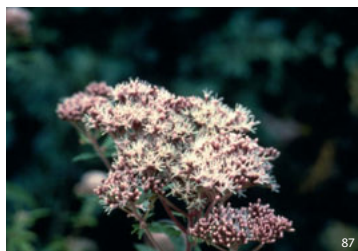


- 71 : Courge musquée
- 72 : Cyprés
- 73 : Datura
- 74 : Digitale pourpre
- 75 : Douce-amère
- 76 : Églantier (Cynorrhodon)
- 77 : Épervière (Piloselle)
- 78 : Épilobe à petites fleurs
- 79 : Épilobe à feuilles étroites
- 80 : Épilobe à feuilles étroites
- 81 : Épine-vinette (Berbéris)
- 82 : Épine-vinette (Berbéris)
- 83 : Érysimum
- 84 : Eschscholtzia



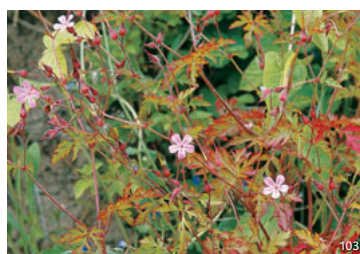


- 85 : Estragon
- 86 : Eucalyptus
- 87 : Eupatoire
- 88 : Fenouil
- 89 : Ficaire
- 90 : Fougère indet
- 91 : Fougère indet
- 92 : Fragon (Petit Houx)
- 93 : Fraisier sauvage
- 94 : Framboises
- 95 : Frêne
- 96 : Fumeterre
- 97 : Gaillet jaune
- 98 : Galéga officinale





- 99 : Genêt à balai
- 100 : Genévrier commun
- 101 : Gentiane jaune
- 102 : Gentiane
- 103 : Géranium
- 104 : Germandrée
- 105 : Grande Bardane
- 106 : Grande Ciguë
- 107 : Grande Consoude
- 108 : Grande Consoude
- 109 : Grenadier
- 110 : Gui (sur amandier)
- 111 : Guimauve
- 112 : Hamamélis de Virginie







113



114



115

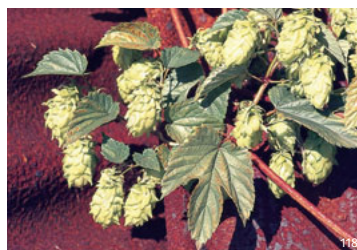
- 113 : Haricot
- 114 : Henné
- 115 : Herbes aux oies
(Potentille Anserine)
- 116 : Hêtre
- 117 : Hibiscus (Karkadé)
- 118 : Houblon
- 119 : Houx
- 120 : Hysope
- 121 : Joubarbe des toits
- 122 : Jusquiame
- 123 : Laitue vireuse
- 124 : Lamier blanc
- 125 : Laurier noble
- 126 : Laurier



116



117

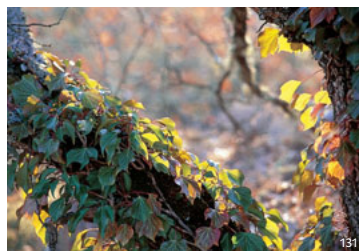
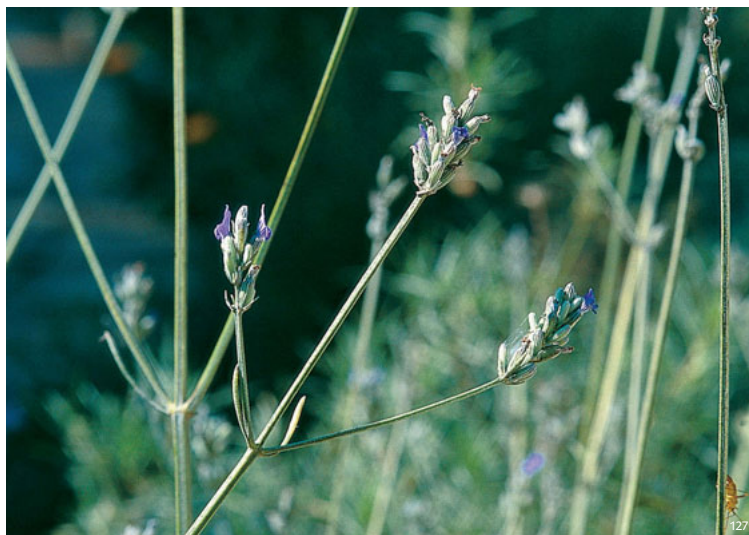


118



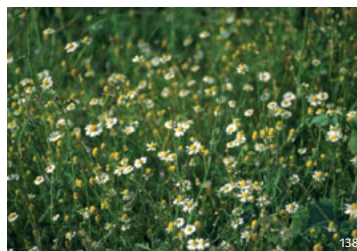
119



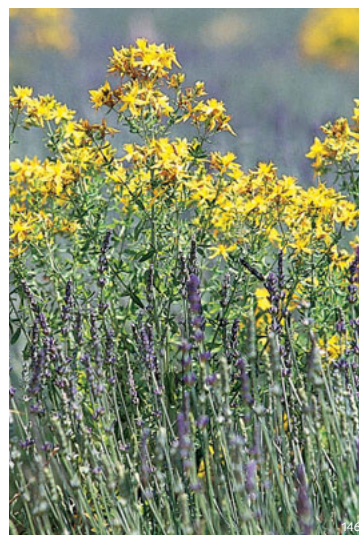
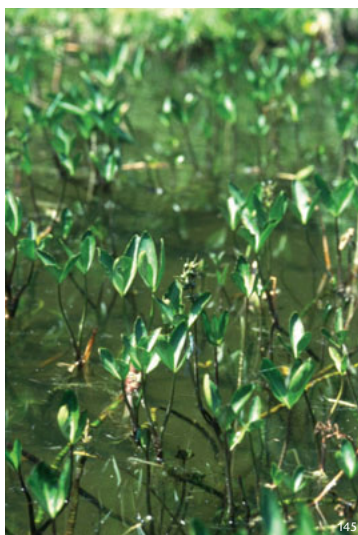


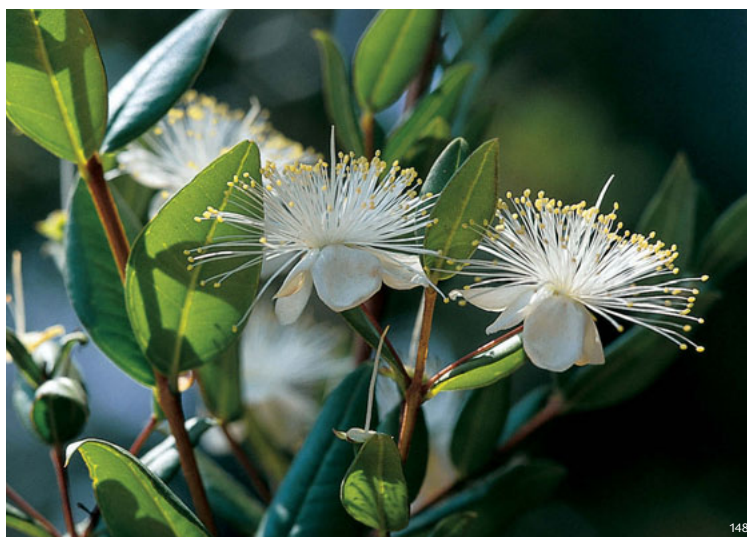


- 127 : Lavande aspic
- 128 : Lavande officinale
- 129 : Lavande stoechade
- 130 : Lierre
- 131 : Lierre
- 132 : Lierre terrestre
- 133 : Lin cultivé
- 134 : Maïs
- 135 : Marjolaine vraie
- 136 : Marronnier d'Inde
- 137 : Marrube blanc
- 138 : Matricaire
- 139 : Mauve sylvestre
- 140 : Mélilot officinal



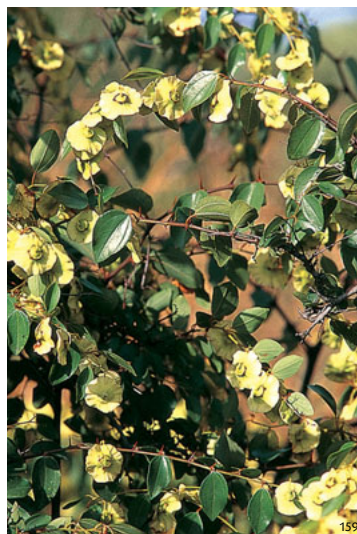
- 141 : Mélisse
- 142 : Menthe poivrée
- 143 : Menthe pouliot
- 144 : Menthe verte
- 145 : Ményanthes (Trèfles d'eau)
- 146 : Millepertuis
- 147 : Mûrier noir
- 148 : Myrte
- 149 : Nénuphar blanc
- 150 : Noisetier
- 151 : Noyer
- 152 : Œnanthe safranée
- 153 : Olivier
- 154 : Oranges amères

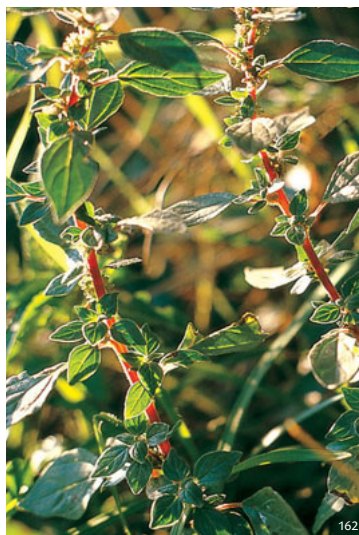






- 155 : Orge
- 156 : Origan
- 157 : Ortie dioïque
- 158 : Oseille sauvage
- 159 : Paliure
- 160 : Panicaut (Chardon Rolland)
- 161 : Panicaut maritime
(Chardon bleu)
- 162 : Pariétaire
- 163 : Passiflore
- 164 : Patience
- 165 : Pensée sauvage
- 166 : Persil
- 167 : Petite Bardane
- 168 : Petite Centaurée

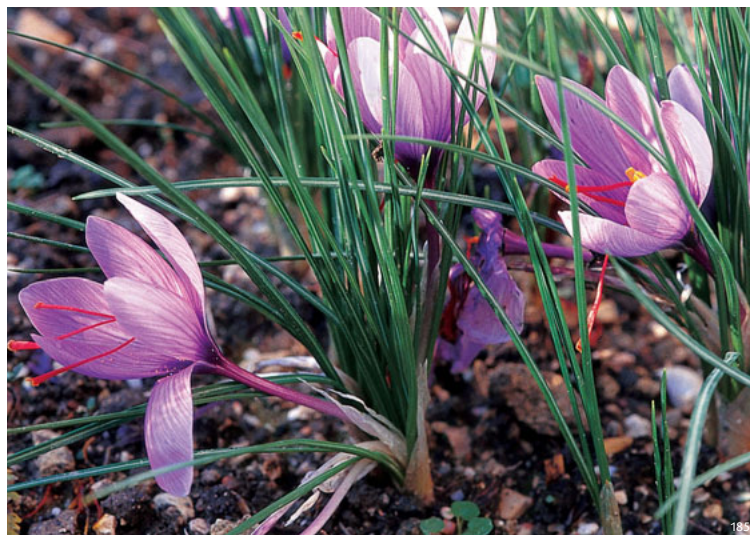
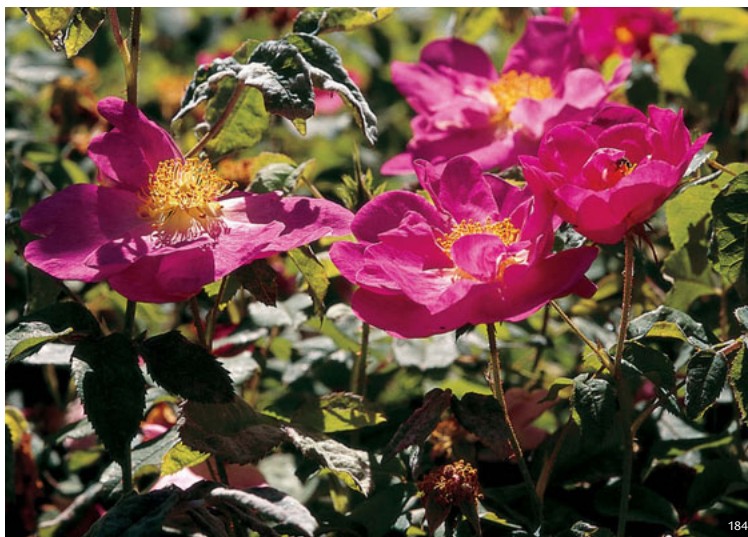






- 169 : Petite Ciguë
- 170 : Petite Pervenche
- 171 : Peuplier noir
- 172 : Peuplier noir
- 173 : Pied de chat (Petite Piloselle)
- 174 : Pin noir (d'Autriche)
- 175 : Pin sylvestre
- 176 : Prêle des champs
- 177 : Prunellier
- 178 : Pulmonaire
- 179 : Raisin d'Amérique
- 180 : Reine des prés
- 181 : Romarin







190



191



192



194

- 182 : Ronce commune
- 183 : Ronce
- 184 : Rose rouge de France
- 185 : Safran
- 186 : Salicaire
- 187 : Salsepareille
- 188 : Saponaire
- 189 : Sarriette des jardins
- 190 : Saugue officinale
- 191 : Saule blanc
- 192 : Sénéçon
- 193 : Serpolet
- 194 : Souci
- 195 : Sureau
- 196 : Tamier



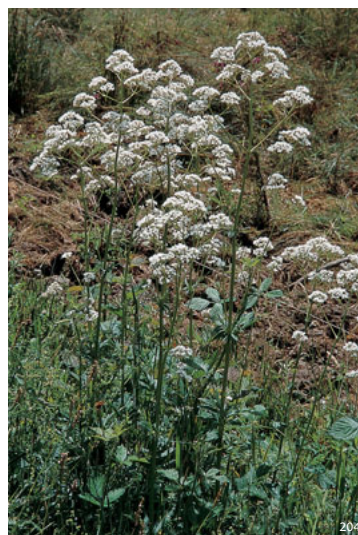
195



196



- 197 : Tanaisie
- 198 : Thym
- 199 : Tilleul
- 200 : Tormentille
- 201 : Tormentille (Potentille)
- 202 : Tournesol
- 203 : Tussilage
- 204 : Valériane officinale
- 205 : Valériane officinale
- 206 : Verge d'or
- 207 : Vergerette du Canada
- 208 : Véronique officinale
- 209 : Verveine odorante, V. citronelle
- 210 : Verveine officinale





205



206



207



208



209



210



211 : Violette odorante



COSMÉTIQUE NATURELLE

*Comment se fabriquer agréablement et facilement
ses propres produits de beauté à petit coût*

VOTRE BILAN SANTÉ / BEAUTÉ

Parmi les nombreuses utilisations des plantes, il en est une qui me tient tout-à-fait à cœur : c'est celle qui nous permet d'être présent dans les meilleures conditions possibles à notre rendez-vous souvent biquotidien avec notre miroir.

Ce rendez-vous avec notre aspect extérieur est une sorte de minute de vérité dont nous devons profiter pour faire le point. C'est d'ailleurs à ce moment-là que nous faisons, de nous-mêmes, notre bilan de *beauté*, et nous pouvons même dire de *santé*.

Devant la glace en pied de notre salle de bains, se trouve le plus souvent notre pèse-personne.

Cette position stratégique permet d'envisager, d'un seul coup d'œil, de la tête aux pieds, si je puis dire, notre aimable personne et d'en évaluer rapidement le poids.

Du bas, notre visage se porte immédiatement sur le visage qui lui fait face, y notant plus ou moins amicalement la présence ou l'arrivée éventuelle de rides qui, pour être souvent des rides d'expression, n'en marquent pas moins le passage irréversible du temps.

Après cela, nous pouvons, si personne ne nous regarde, nous tirer la langue le plus possible en avant, examiner nos dents, tâter notre poitrine, contempler notre ventre, faire des effets de bras et de jambes.

À la fin de ce premier bilan, certains ont encore la force de se sourire, d'autres font la grimace, d'autres encore se tournent carrément le dos en se promettant (jusqu'au lendemain) de ne plus jamais se contempler dans ce miroir.

L'HERBORISTERIE

Les plantes ont leur mot à dire face à la fuite du temps. Combien de recettes d'éternelle jeunesse n'ont-elles pas été utilisées ! Elles étaient plus ou moins efficaces mais presque toujours secrètes, comme si la découverte d'une recette cachée correspondait, quelque part au fond de nous, à quelque attirance vers le mystérieux, l'étrange, qui serait garantie d'efficacité.

C'est ainsi que, longtemps, on chercha la recette de la Reine de Hongrie qui procurait, disait-on, la jeunesse éternelle.

Si cette recette n'a pas donné l'immortalité, on a quand même retenu les propriétés merveilleuses de cette « Rose marine » qu'est notre Romarin.

Celui-ci, grand épurateur de notre foie quand on le prend en tisane ou en huile essentielle, est aussi un grand nettoyeur des peaux lourdes, sales, boutonneuses et à points noirs.

En usage interne, il redonne à la peau un éclat qu'elle a pu perdre et, en usage externe, il la purifie, la dégrasse et l'assainit. Il a donc véritablement des propriétés cosmétiques.

Mais qu'est-ce que cette *cosmétique* qui fait vivre tant de laboratoires, d'esthéticiennes, mais aussi, comme vous pouvez en juger, certains herboristes ?

Le mot grec *cosmeticos* signifie « relatif à la parure ». La cosmétique devient donc pour nous un art, l'art de parer ses cheveux, sa peau, son corps, afin de leur donner l'apparence de la beauté.

Pour arriver à ses fins, l'homme a donc imaginé et construit tout un armement constitué de brosses, de pinceaux, ciseaux, curettes, limes, que sais-je encore, afin de tailler, étaler, peindre, donner belle et bonne apparence à notre corps.

Il a appris aussi à cueillir les plantes et à les apprêter en fonction de ses besoins sous des formes diverses telles les huiles, les essences, les laits, les shampooings, les crèmes et toutes sortes de formes que son imagination lui a permis de concevoir.

Pour les cosmétologues et esthéticiennes, pour les laboratoires de cosmétique, l'histoire s'arrête là : fabriquer de quoi parer, embellir. Mais pour les phytothérapeutes, pour les herboristes et tous ceux dont le métier est le soin par le biais de la nature, la cosmétique est la touche finale, le dernier trait que l'artiste met à son œuvre, c'est la dernière pierre ou le drapeau que l'on met sur un immeuble enfin fini.

Mais un immeuble exige d'être entretenu. Avant de finir son tableau, le peintre a acheté une toile et des pinceaux et il a voulu que son œuvre dure le plus longtemps possible. Il faut donc conserver dans de bonnes conditions, il faut entretenir l'immeuble ainsi terminé.

Pour nous, en un mot, une personne *en bonne santé* est forcément belle. À quoi sert de mettre un fond de teint sur une peau remplie de boutons noirs ou d'aspect malsain ?

Les plantes sont là pour maintenir, par une action *interne* complémentaire, une bonne santé. Par l'utilisation quotidienne ou par une cure, nous pouvons obtenir un corps de belle apparence, une peau saine, des yeux de bon éclat.

Voilà plus de cinquante ans que notre herboristerie s'est spécialisée, entre autres domaines, dans le cheveu.

Des milliers de personnes sont venues nous voir, mon prédécesseur puis moi-même, à la recherche de la lotion miracle qui fait « pousser les cheveux ».

Bien sûr, nous avons une telle lotion qui fonctionne admirablement bien mais elle ne fonctionne pas seule et, pour obtenir de durables résultats, il faut travailler à l'intérieur de notre édifice, il faut reconsolider les défenses, harmoniser la circulation entre les différentes parties de l'organisme, reprogrammer en quelque sorte, afin de pouvoir améliorer son état pour longtemps.

Il s'agit en réalité de choses simples, marquées, comme on dit, au coin « du bon sens ».

Nous demandons à chacun comment il vit : êtes-vous toujours pressé, sous pression ? Mangez-vous vite ou lentement ? Quelle est votre nourriture ? Êtes-vous en harmonie avec votre entourage dans le travail, la famille, etc. ?

En effet, notre mode de vie modèlè notre aspect physique. On dit « se faire des cheveux blancs », « n'être pas bien dans sa peau », etc.

Ces observations populaires traduisent une *réalité*.

LES PRODUITS DE BASE

Bien sûr, il est toujours possible, et même facile, d'aller chez son esthéticienne, son pharmacien ou son magasin préféré pour y acquérir ces produits que l'on appelle « aux plantes » ou 100% naturels – encore qu'il y ait beaucoup à dire sur la réalité de ces prétendus produits naturels. En effet, la formulation commerciale des produits de beauté exige une reproductivité dans l'aspect et une conservation parfaite au moyen d'agents chimiques stabilisants, de colorants, de parfums qui permettent d'obtenir un produit fiable mais pas vraiment naturel.

Nous allons voir maintenant combien il est agréable de fabriquer ses propres produits, mais aussi combien il est rassurant de savoir réellement ce que contient sa crème, son shampoing, ou même sa lotion.

Les corps gras

Lubrifiants, assouplissants, protecteurs et conservateurs de la peau, ces corps gras sont en réalité indispensables à notre épiderme, le plus souvent agressé par des fumées, des pluies plus ou moins acides dans les villes. Les agresseurs ne sont d'ailleurs pas limités aux villes et les marins, les cultivateurs et tous ceux qui vivent en plein air savent combien le soleil peut brûler la peau.

Les corps gras protègent la peau des agents extérieurs mais aussi ils empêchent une trop grande évaporation qui aboutit trop souvent à une dessiccation puis à des rides.

Dans les pays chauds, d'ailleurs, la typologie physique des individus les amène souvent à une sudation abondante, à avoir une peau grasse qui protège ainsi du rayonnement solaire dangereux par trop d'exposition.

Dans les pays froids, bien que congénitalement gras, les lapons s'enduisent de graisses afin de se protéger des rigueurs du climat.

Cependant, nous avons vu qu'il existe différents types de peau et il est bien évident que ceux d'entre nous qui ont une peau déjà grasse n'ont pas besoin de se surgraisser.

Les huiles végétales

♦ **Huile d'Amande** : elle est préparée à froid avec les semences d'*Amygalis communis* et seulement avec les amandes douces. Elle contient des vitamines, de l'albumine végétale qui en font un de nos amis les plus précieux pour conserver notre capital beauté, souplesse.

♦ **Huile d'Avocat** : elle protège, nourrit et active les échanges tissulaires.

♦ **Huile de Coco** : retirée des semences de *Cocos nucifera* (palmiers), elle se présente sous forme d'une masse concrète blanche. Excellente pour tous les soins de la peau, elle sert de base à beaucoup de shampooings. On lui a accordé à tort des pouvoirs moussants. En réalité, elle ne devient moussante qu'après un traitement de « sulfonation » par l'acide sulfurique.

♦ **Huile de Ricin** : expression à froid des semences décortiquées de *Ricinus communis*. Elle stimule la pousse des cheveux, des cils et des ongles.

♦ **Huile de germe de Blé** : très riche en vitamines B et E, qui sont des vitamines de la peau, elle est particulièrement conseillée pour les peaux sèches et sensibles.

♦ **Huile de Maïs** : elle est de pH acide, ce qui la rend antiseptique. Très bien absorbée par la peau, elle lui donne protection et aspect lisse.

♦ **Huile d'Olive** : connue dès la plus haute Antiquité par les Grecs, qui l'utilisaient en s'enduisant entièrement le corps comme protecteur des rayons du soleil lors de leurs compétitions olympiques. Riche en vitamines, sels minéraux, elle entre dans de nombreuses compositions cosmétiques naturelles.

♦ **Huile de Noix** : acide, astringente et tonique, elle est active en massage, particulièrement du cuir chevelu.

Graisses et huiles animales

♦ **Axonge** : on enlève la membrane qui recouvre la panne. On prend, d'autre part, le tissu graisseux qui entoure les reins du porc, on coupe le tout en petits morceaux que l'on fait fondre au bain-marie jusqu'à liquéfaction de la masse, en agitant de temps en temps. On coule dans des pots que l'on conserve au frais. Acidifiante, nourrissante et cicatrisante.

♦ **Beurre** : nourrissant, acide, il contient de nombreuses vitamines.

♦ **Lanoline** : retirée du suint de mouton puis purifiée et rendue anhydride, la lanoline n'est pas un corps gras à proprement dit.

♦ **Huile de foie de morue** : cette huile est préparée immédiatement sur les bateaux de pêche à partir du foie de différentes espèces de morues. Riche en vitamine D (antirachitique) et vitamine A, elle protège, nourrit et régénère les tissus.

♦ **Huile de tortue** : de tous temps utilisée par les indigènes des îles du Pacifique, cette huile est une véritable merveille pour la peau. Il convient toutefois de noter combien il est bon de veiller à la conservation des tortues et de mettre les laboratoires sous haute surveillance en ce qui concerne ce produit.

♦ **Huile de vison** : nourrit et assouplit les tissus.

Le monde minéral

♦ **Glycérine** : elle adoucit et protège les mains. Absorbant l'eau de la peau, c'est un produit qui ne doit s'utiliser qu'avec d'autres corps gras pour ne pas dessécher la peau.

♦ **Huile de paraffine** : obtenue par traitement, avec un acide et une base, du pétrole du Caucase, elle ne doit s'utiliser qu'en petite proportion, comme agent glissant dans les crèmes de massage.

♦ **Vaseline** : préparée à partir de pétroles, c'est un lubrifiant, protecteur et imperméabilisant de la peau.

Autres produits naturels utilisés souvent comme nourrissants

♦ **La cire** : produit élaboré par *Apis mellifica*. Pour obtenir la cire jaune, on la fond à deux reprises dans de l'eau, on recueille la cire qui surnage et on la fond une dernière fois.

La cire blanche est blanchie industriellement suivant trois procédés possibles :

- racler la cire en fines lanières que l'on expose à l'air et à la lumière ;
- fondre la cire avec un mélange : acide sulfurique + nitrate de potasse ;
- traitement par le chlore et les hypochlorites. Ce procédé la rend impropre à toute utilisation sur la peau car elle reste chargée de produits chlorés irritants.

Elle lisse et imperméabilise la peau mais elle est, somme toute, assez peu nourrissante.

♦ **Le blanc de baleine** : vient du cachalot à grosse tête *Physeter macrocephalus*, qui possède au sommet du crâne une cavité remplie d'un liquide gras qui laisse déposer la cétine en refroidissant. C'est une cire véritable qui a les mêmes propriétés que la cire d'abeilles.

♦ **Le pollen et la gelée royale** : ce sont des produits étonnants, nourrissants, stimulants, enrichissants par leur apport de vitamines et oligoéléments. Ce sont en réalité non pas des substances de base mais de véritables principes actifs naturels.

♦ **Lait, crème fraîche, yaourt, fromage blanc** : permettent le nettoyage en douceur. Le lait est adoucissant, blanchissant, antiacide.

♦ **Le miel** : acidifiant, adoucissant et un peu astringent.

♦ **Les œufs** : le jaune est nourrissant, vitaminé, et sert dans beaucoup de préparations à la fois comme principe actif et comme liant. Il contient de la lécithine et du cholestérol nourrissant de la peau. La lécithine baisse la tension superficielle et peut donc permettre un bon nettoyage du cheveu.

♦ **Les agrumes** : Citron, Orange ou Pamplemousse purifient et « lissent » la peau.

♦ **La bière** : elle contient des albumines, sels minéraux et acides, et a de tous temps été utilisée pour fortifier et reconstituer la chevelure.

Les démaquillants

Tout d'abord, je précise de façon très impérative que *la qualité des produits naturels est fonction, entre autres choses, de leur fraîcheur.*

Il faut donc remplacer les conservateurs par un séjour au réfrigérateur, qui ne doit, en aucun cas, dépasser une semaine.

« Je suis pressée... »

La crème fraîche, le beurre, ou tout simplement de l'huile, sont d'excellents amis pour votre démaquillage. Vous passez sur la peau en cercles doux puis, pour finir, vous vous appliquez du jus de citron afin de donner un éclat sympathique à votre peau. Pour celles qui ont une peau grasse, je préfère conseiller d'utiliser un blanc d'œuf battu.

Lait d'Amande

♦ 250 ml de lait + 25 g d'amandes en poudre.
♦ Mélanger en ajoutant le lait petit à petit dans la poudre, en tournant continuellement. Filtrer sur étamine ou tissu propre.

Lait de Concombre

♦ Vaseline + jus de concombre, en parties égales.
♦ Pour obtenir le jus de concombre, deux possibilités aussi simples l'une que l'autre :
– soit broyer puis filtrer sur étamine,
– soit couper en rondelles et laisser dégorger.

Mélanger l'huile et la vaseline au fouet puis continuer en ajoutant le jus de concombre préalablement préparé. On obtient ainsi une crème blanche rafraîchissante, qui est un excellent démaquillant.

Lait de Citron (ou d'Orange)

Mélanger intimement et à parties égales le jus d'agrumes, de la vaseline et de l'huile.

Lait de Camomille

Mélanger une infusion concentrée de Camomille en quantité égale avec de l'huile et de la vaseline.

Lait au miel

3 cuillerées de jus de citron + 3 cuillerées d'huile d'amande douce + 5 cuillerées de vaseline.

Tonique démaquillant

Il est parfois bon, avant d'appliquer la lotion, de finir son démaquillage par le tonique suivant :

1 cuillerée à café d'eau de fleur d'Oranger + 1/2 cuillerée à café de teinture de Benjoin + 1/2 cuillerée à café de teinture d'Hamamélis + 5 gouttes d'alcool camphré.

Les lotions

Alors que les démaquillants restent très peu de temps et n'ont donc aucune raison valable de s'intituler « peau sèche ou grasse », les lotions, au contraire, doivent imprégner la peau et sécher d'elles-mêmes, sur place, si l'on peut dire.

Elles doivent être fraîches et s'utiliser sans ménagement.

En général, on les prépare sous forme d'infusions ou de décoctions. Pour en augmenter la conservation, on peut – mais ce n'est pas toujours conseillé – y rajouter un tiers en alcool.

Le matin, il faut une lotion tonique et, le soir, une lotion reposante pour détendre le visage.

On peut aussi utiliser ces lotions sous forme de fumigation, ce qui est excellent, la chaleur permettant une bonne dilatation des pores de la peau et permettant ainsi une excellente diffusion et une bien meilleure absorption des principes actifs.

Exemples de lotions pour chaque type de peau

♦ Lait de Fraise

Ce serait la formule de Diane de Poitiers dont la beauté et la peau faisaient envie à toutes les femmes de son époque.

Un demi-verre de jus de fraises, y ajouter quelques gouttes d'essence d'Oranger ou d'eau de Cologne, ou encore de votre parfum préféré. Verser alors un quart de litre de lait frais ou de lait d'Amande en agitant. Conserver au frais en flacons bouchés.

♦ Lait de Violette (ou de Rose)

Faire une infusion d'une de ces fleurs dans du lait. C'est un lait tonique de la peau à laquelle il donne un teint clair.

♦ Lotion à la Rose

15 g de teinture de Benjoin + 1 l d'eau de Rose.

Ceci est une recette moyenâgeuse mais de haute valeur cosmétique. Il est bon de l'employer en dilution moitié moitié avec de l'eau.

♦ Lotion de Cerfeuil (ou de Carotte)

150 g de jus de cerfeuil (ou carotte) + 125 ml d'eau chaude. Laisser refroidir.

♦ Lotion au Concombre (peau sèche)

150 g de jus de concombre + 125 ml d'eau chaude. Laisser refroidir.

♦ Lotion peau grasse

1 l de vin blanc + 1 zeste de citron + 3 g de benjoin en poudre + le jus d'une orange + 25 g de romarin ou 2 gouttes d'essence de Romarin naturelle. Laisser macérer 8 jours. Filtrer.

L'HERBORISTERIE

♦ **Lotion toutes peaux**

Lotion tonique pour stimuler la circulation sous-cutanée veineuse et lymphatique.

1 jus de citron + 2 gouttes d'essence de Géranium + 1 goutte d'essence de Cyprès + 100 g de pétales de roses (sans pesticides) + 1 l de vinaigre de vin. Laisser macérer 8 jours en agitant de temps en temps. Filtrer en pressant.

♦ **Lotion pour éclaircir le teint**

Eau de Sureau, de Concombre ou de Tilleul. Ou jus de citron (atténue les taches de rousseur). 1/2 l d'eau.

♦ **Taches de rousseur**

30 g de jus frais de cresson + 10 g de miel + 10 g de crème fraîche. Étaler sur le visage, laisser sécher, rincer à l'eau de Rose.

♦ **Garder un teint bronzé** : eau de thé.

♦ **Tonifier le visage et le corps** : eau de sel marin (50 g/litre).

♦ **Antiseptique et stimulante** : eau de Menthe.

♦ **Astringente** : eau de Sauge et de Romarin.

♦ **Adoucissante** : eau de Tilleul (conseillée après les coups de soleil).

LES MASQUES

Avec quelques connaissances, un peu d'imagination et un brin de passion, il est peu coûteux et facile de se confectionner ce genre de produit.

Un masque est un produit facile et agréable à confectionner. De plus, contrairement à ce que l'on croit, une application de quelques minutes est bien suffisante pour obtenir l'effet désiré.

Quelques produits de base sont bien entendu nécessaires mais il n'est pas besoin de courir toute la France pour trouver des substances rares. Toute ménagère possède quelques œufs, des fruits, des légumes, de l'huile ou encore du lait et de la farine.

Le mode d'action des masques est triple :

- repos du visage,
- action des produits qui le composent,
- repos total par l'effet de décontraction obtenu.

Je conseille, pendant les quelques 10 à 45 minutes d'application, d'aller tranquillement s'allonger sur un lit ou de s'asseoir confortable et, surtout, d'en profiter pour rester *seul* afin de se *détendre* réellement.

Effet obtenu

Les masques donnent l'impression que le visage a rajeuni. La peau est détendue, elle a acquis un éclat particulier, inhabituel.

Suivant les résultats désirés, on peut fabriquer des masques nettoyants, désincrustants, nourrissants, défatigants.

Fréquence d'utilisation

Il n'y a guère de règles toutes faites. Cependant, de façon générale, une fois par semaine me paraît une bonne moyenne.

Certaines ou certains d'entre nous ont la peau très abîmée, sont soumis à la rigueur de la vie en extérieur, ou même aux rayons pernicious des néons. Certaines se maquillent trop souvent. Dans ces cas-là, je conseille un masque bihebdomadaire.

À quel moment procéder à cette application ?

Le meilleur moment est le matin. Toutefois, si l'on veut sortir le soir, appliquer le masque quelques heures avant la sortie prévue. En effet, dans le cas contraire, votre peau serait encore trop terne. Il faut deux ou trois heures pour qu'elle trouve cet éclat particulier qui fera peut-être de vous la reine de la soirée.

Il n'est pas interdit d'appliquer son masque le soir, mais alors, juste avant de vous coucher, nettoyez profondément les débris du masque encore incrustés dans votre peau, au moyen d'une des lotions que vous avez apprises à fabriquer en notre compagnie.

Comment appliquer le masque ?

Il faut, avant toute chose, se démaquiller soigneusement, protéger ses cheveux avec un foulard ou une serviette.

Appliquez au préalable une huile d'amande douce, de noisette ou d'olive, et essuyez soigneusement, afin d'éliminer les peaux mortes qui subsisteraient encore après le démaquillage.

Appliquez le masque en évitant les paupières et les lèvres, en plusieurs couches, l'une après l'autre, très soigneusement.

Allez vous allonger ou vous asseoir en silence, de préférence seule ou en compagnie de votre musique préférée.

Après le temps prévu, enlevez votre masque avec du coton et de l'eau froide.

Tapotez tout votre visage avec votre paume de main mouillée et terminez l'opération avec l'application d'un tonique de votre composition.

Les masques que vous allez fabriquer

♦ Assouplir et nourrir sa peau par le jaune d'œuf

2 parties d'huile + 1 partie infusion de feuilles de citron et d'oranger + 2 parties de farine. Ce masque se prépare comme une mayonnaise.

♦ Masque nourrissant à l'avocat

1/2 avocat + le jus d'un demi-citron + 2 cuillerées de crème fraîche. Ecraser soigneusement la chair de l'avocat avec le jus de citron puis mélanger cette pâte avec la crème fraîche. Application : 20 mn.

Le teint terne

♦ Masque aux carottes

Le jus de 2 carottes + 2 cuillerées de yaourt nature. Mélanger. Ajouter en

pluie, petit à petit, 2 cuillerées de farine en évitant les grumeaux. Application : 20 mn.

♦ **Masque au miel**

Une cuillerée à soupe de miel liquide (acacia ou sapin, qui sont adoucissants et antibactériens) + 1 cuillerée à soupe de jus de citron. Mélanger soigneusement et appliquer sur le visage et le cou. *Attendre une heure* avant de l'enlever avec un linge imbibé d'une infusion de Romarin.

Le teint pâle

♦ **Masque aux fruits rouges**

Fabriquer une pâte en mélangeant intimement des fraises écrasées, des tomates, des cerises, des abricots et des prunes. Laisser agir une demi-heure. Nettoyer avec du lait cru.

Quand j'ai l'occasion de faire ce masque, je fabrique une assez grande quantité de ce mélange qui, pris en dessert, après passage d'une demi-heure au réfrigérateur, est vraiment délicieux.

♦ **Masque à la fraise**

Mélanger trois fraises avec une cuillerée à soupe de jus de citron et la même quantité de fromage blanc épais. Laisser agir 20 mn. Nettoyer au lait cru.

Peaux grasses et pores dilatés

♦ **Masque à la crème fraîche et cucurbitacées**

Écraser la valeur d'une cuillerée à soupe de graines de concombres, melon et citrouille. Mélanger avec un petit pot de crème fraîche. Garder une demi-heure. Rincer avec une infusion de tilleul-romarin.

Remarque : les graines de ces cucurbitacées, prises à raison d'une cuillerée à dessert par jour, le matin à jeun, débarrasseront vos intestins de leurs hôtes indésirables et la graine de courge est un excellent apport de magnésium naturel.

♦ **Purifier et tonifier les peaux grasses avec le pamplemousse**

Mélanger en quantités égales le jus de pamplemousse, un yaourt et de la farine. Laisser en place 20 mn.

Peau fripée

♦ **Masque au citron**

Mélanger en quantités égales un jus de citron avec un blanc d'œuf. Faire cuire à feu doux jusqu'à consistance de beurre. Ôter le masque après une demi-heure avec de l'eau citronnée froide.

Désincruster la peau

♦ **Masque à l'argile**

Huile + argile (1/5 d'huile). Ajouter de l'eau jusqu'à l'obtention d'une pâte. Appliquer 10 mn.

Masque antirides

Dans chacun des masques de ce type, nous mettons des farines dont le rôle est de lier la préparation mais ces farines sont aussi des produits nourrissants et, *surtout*, adoucissants.

♦ Exemple

Farine d'orge (160 g) + miel liquide (50 g) + un blanc d'œuf battu + un jaune d'œuf battu + huile d'Avocat (un cuillère à café).

♦ Masque adoucissant à la pomme

Faire cuire une pomme dans la valeur d'un verre de lait pendant cinq minutes. Écraser en purée. Ajouter une cuillerée à soupe de farine + une cuillerée à soupe d'huile.

Ce masque est conseillé pour les peaux qui grattent ou après le soleil.

♦ Après soleil

- Concombre en rondelles : directement sur la peau.
- Pomme de terre en rondelles.
- Farine de son mélangée à du lait et de la crème fraîche en quantités égales.

CRÈMES ET POMMADES

En cosmétique, on utilise principalement les crèmes, mais ma formation de pharmacien ne peut m'empêcher de préciser ce que l'on entend par *pommades*, *onguents*, *cérats* ou *pâtes* car trop d'erreurs courent à ce propos dans le grand public.

Les pommades

Les pommades sont des médicaments de consistance molle qui sont fabriqués – ou plutôt qui *étaient* autrefois – fabriqués avec les produits dont la définition a déjà été donnée plus haut (axonge, vaseline, etc.) ou avec des mélanges de différents corps gras.

Les principes actifs se trouvent dans les extraits de plantes ou les infusions, les décoctions, huiles essentielles, etc.

Les onguents

Les onguents sont des pommades qui contiennent des résines.

Les pâtes

Les pâtes sont des mélanges de poudres et de corps gras en quantités égales.

Les crèmes

Elles contiennent généralement une forte quantité d'eau mêlée soit à des corps gras, soit à de la glycérine.

Il est bien évident que ces définitions, pour classiques qu'elles soient, ne sont pas réellement le reflet de la vérité.

L'HERBORISTERIE

Les progrès de la chimie ont remplacé ces produits naturels par d'autres, tant en pharmacie que dans les produits de beauté.

Les cérats

Un cérat est un mélange d'huile et de cire.

♦ **Cérat de Galien**

Un des plus vieux cérats que nous connaissions est le cérat de Galien.

Composition : cire blanche (130 g) + huile d'Amande douce (535 g) + eau de Rose (330 g) + borate de soude (5 g).

Chauffer au bain-marie la cire et l'huile. Couler au mortier de marbre chaud en remuant continuellement. Incorporer la solution Rose + borate, petit à petit, en agitant. (L'agitation vive et continue émulsionne l'eau dans le corps gras, ce qui rend la préparation blanche et homogène.) Faire retomber continuellement les parties qui se refroidissent plus vite au centre du mortier.

♦ **Cold-cream**

Le cold-cream est lui aussi un merveilleux cérat.

Composition : blanc de baleine (16 g) + cire blanche (8 g) + huile d'Amande douce (55 g) + teinture de Benjoin (4 g) + essence de Rose (11 gouttes) + borate de soude (0,5 g).

Liquéfier l'huile et la cire. Après refroidissement, ajouter l'essence. Ajouter par petites doses le mélange teinture + borate, passé d'abord sur étamine.

Ces deux préparations peuvent servir telles quelles pour toutes les peaux qui ont besoin d'être nourries, protégées, assouplies. Cependant, elles peuvent aussi servir de base pour y incorporer telle ou telle autre plante ou huile essentielle, mais ceci relève du domaine de l'herboristerie.

Pommade pour lèvres gercées

Mélangez en parties égales du miel, du fromage blanc et de l'huile d'Amande douce dans laquelle vous aurez ajouté 1/100 d'huile essentielle de Camomille matricaire bleue.

Soins des mains

Adoucir la peau de ses mains

Battre 3 jaunes d'œufs dans 3 cuillerées à soupe d'huile d'Amande douce. Ajouter une goutte d'essence de Lavande, une goutte d'essence de Géranium et une goutte d'essence de Citron. Ajouter 50 g de tisane : Hamamélis, Cyprès, Vigne rouge.

Frictionner les mains matin et soir avec cette crème, surtout en hiver.

Contre les gerçures

La crème ci-dessus est aussi une crème hydratante conseillée pour les mains sèches, contre les gerçures et les problèmes de circulation.

Surveiller sa diététique et se soigner dès le mois de septembre avec les plantes.

La transpiration des mains et des pieds

Faire la même crème que ci-dessus mais remplacer la tisane précédente par une tisane de sauge.

Veines apparentes

Tremper les mains dans une tisane de Ronces, Roses et Fraisières.

Soins des jambes

Jambes lourdes

Battre 3 jaunes d'œufs avec 3 cuillerées à soupe d'huile moitié Olive moitié Noisette (si vous ne trouvez pas d'huile de Noisette, prenez de l'huile d'Arachide et de l'huile de germe de Blé, 1/3 de chaque). Ajouter 10 gouttes d'essence de Cyprès et 50 g de tisane de Vigne rouge.

Chevilles enflées

Faire une pâte avec de l'argile et une tisane de Reine des prés et une à deux gouttes d'huile essentielle de Lavande aspic. Garder 20 mn.

Douleurs articulaires

Même préparation que la précédente : appliquer sur toute articulation douloureuse. Garder 20 mn.

Épilation

Faire fondre 3 morceaux de sucre et 10 gouttes de jus de citron. Rouler cette pâte en boule sur la peau et arracher les poils.

Soins des pieds

Dans tous les sports, les pieds sont l'objet de soins attentifs. Il ne faut jamais négliger nos pieds. Imaginez qu'ils nous portent toute la journée et pourtant leur surface est vraiment petite par rapport au reste du corps.

Une tisane de Sauge officinale, de Sureau et de Tilleul sera l'amie de vos pieds.

Faites des bains de pieds chauds tous les soirs et massez-les ensuite avec un mélange d'huile d'Olive et d'essence de Lavandin abrial.

Les cors au pied

Appliquer tous les soirs une goutte d'huile essentielle de Thuya et recouvrir avec un pansement adhésif.

Ou encore : laisser tremper pendant 48 h des feuilles de Lierre grimpant dans de l'alcool à 45°. Faire un pansement avec ces feuilles. Renouveler le pansement chaque jour.

L'Ail peut aussi être un bon ami : écraser une gousse d'ail et mettez-la sur le cor en recouvrant avec un pansement adhésif.

Les bains et saunas

Toute tisane peut se prendre en bain, mais on peut aussi faire des bains de vapeur pour le visage.

L'HERBORISTERIE

- ♦ Pour décongestionner et calmer : bain de vapeur Tilleul / Sureau.
- ♦ Pour tonifier : Romarin, Thym et Serpolet.
- ♦ Pour atténuer les rides : vapeur de Fenouil / Anis.

Fatigue générale

J'ai toujours eu de bons résultats avec le sel marin : 2 kg par bain et deux bains chauds de 20 mn par semaine.

Faire des décoctions de Berce, Serpolet, Sauge, deux litres par bain.

Dentifrice

Argile + eau : faire une pâte avec une cuillère à soupe d'argile et une goutte d'essence de Sauge.

Masser les gencives : recommandé contre la pyorrhée alvéolo-dentaire, les dents déchaussées et comme dentifrice.

Utiliser en massage des gencives et comme dentifrice.

Les yeux

♦ Yeux gonflés, larmoyants : compresses avec une tisane de Bleuet, Camomille, Euphrase.

♦ Éclat : une goutte de jus de citron dans chaque œil.

La couleur de la peau

♦ Garder une peau blanche

Le Persil, en décoction, utilisé tous les jours comme une lotion, éclaircit la peau. Le jus de Citron a lui aussi cet effet. On dit d'ailleurs que ce jus fait disparaître les taches de rousseur.

♦ Garder une peau halée

Faire tout simplement du thé et l'utiliser quotidiennement en lotion.

LES CHEVEUX

La place que chacun accorde à ses cheveux dans l'idée qu'il se fait de lui-même est tout à fait primordiale.

C'est bien un des points clés de notre corps et, curieusement, ce sont les hommes qui sont le plus atteints dans leur dignité quand leur front devient haut et dégarni.

Dans la Bible, la vieille histoire de Samson nous conte par le menu combien la force du dit Samson se cachait dans sa chevelure. Actuellement encore, à notre époque de mentons imberbes, l'inconscient collectif pare les maîtres de grandes barbes.

Signe de virilité pour les uns, de féminité pour les autres, cette histoire de cheveux demeure donc essentielle dans l'idée que chacun se fait de son aspect extérieur.

Tout d'abord, sachez qu'il est normal de perdre tous les jours quelques cheveux, cela n'est pas inquiétant. Par contre, il est inutile, voire angoissant, de compter les cheveux qui restent sur le peigne.

Les cheveux

Les cheveux sont des fibres de kératine qui viennent d'une différenciation de l'épiderme, c'est-à-dire de la couche externe de la peau. Il y a une moyenne de 100 000 à 150 000 unités par tête. Pour des cheveux de 10 à 20 cm de long, cela représente une surface entre 4 et 8 m².

Le cheveu est formé d'écailles imbriquées les unes dans les autres, au centre desquelles se trouvent des conduits microscopiques par où sort le sébum.

Quand on emploie des shampoings trop détergents, les trous se bouchent, empêchant le sébum de s'écouler. Cela provoque séborrhée et chute de cheveux.

Le sébum est une matière grasse qui donne au cheveu son apparence de brillant et de lustré. Avec le temps, il change et devient malodorant. Il ne faut pas l'éliminer complètement.

Le cuir chevelu

De son état dépend souvent l'état du cheveu. Les follicules pileux se trouvent dans le derme (sous le mince épiderme). Il est beaucoup plus épais vers la nuque. Dans les soins de la chevelure, le soin du cuir chevelu est *indispensable*.

Le soin des cheveux

La beauté des cheveux dépend, bien entendu, de leur entretien, de celui du cuir chevelu, mais aussi, et j'allais dire *surtout*, de notre état général, qui est lui-même fonction de nos habitudes alimentaires.

C'est ainsi que le fromage et les laitages sont les amis des cheveux secs, et les graisses et les sucreries les ennemies des cheveux gras. N'en concluez pas que ceux qui ont les cheveux secs peuvent manger à satiété des sucreries ! Gardez l'équilibre en chaque chose, y compris votre alimentation.

Cheveux secs, cheveux fins

Le manque accidentel ou habituel de sébum est à l'origine de cet état du cheveu.

Il faut laver les cheveux au moins une fois par semaine, supprimer les permanentes et les teintures agressives et destructrices du cheveu, et parfois sources d'allergies du cuir chevelu, amenant de l'eczéma, du psoriasis en particulier.

L'air des villes, l'abus de soleil, sont pour ce genre de cheveux des agressions contre lesquelles il faut se défendre.

♦ Shampoings à l'œuf et au rhum

L'œuf est un ami merveilleux de notre chevelure, de même que le rhum qui, pris en petites quantités et en externe, assure un excellent fonctionnement du cuir chevelu et rentre dans la composition de la lotion qui a fait la réputation de notre herboristerie.

L'HERBORISTERIE

Battre 2 jaunes d'œuf avec une cuillère de rhum et 2 verres à bordeaux de décoctions de Capucine (semences).

♦ **Shampooing à la Noix**

Battre un œuf entier dans un verre à bordeaux d'huile de Noix et rincer avec une décoction de feuilles de Noyer.

♦ **Shampooing pour cheveux fins**

Faire bouillir 15 mn : 10 grains de Genièvre écrasés + 50 g de feuilles et racines de *Saponaria officinalis* (Saponaire) + 50 g d'écorce de Bouleau + 50 g d'aiguilles de Sapin + 2 litres d'eau.

Se servir de cette préparation comme un shampooing liquide.

♦ **Bains d'huile et de plantes**

10 grains de Genièvre + 50 de Cresson haché + 50 g de fleurs, graines et feuilles de Capucine + 250 ml d'huile d'Olive vierge première. Faire macérer pendant 3 jours.

Appliquer cette huile raie par raie en massant le cuir chevelu avec la pulpe des doigts. Laisser en place 2 h puis rincer soigneusement avec une lotion de Menthe et Tilleul (20 g de chaque par litre d'infusion).

♦ **Pommade pour cheveux secs et pelliculaires**

30 g de lanovaseline + 10 gouttes d'huile essentielle de Bouleau (écorce) + 10 gouttes d'huile essentielle de Romarin.

Appliquer et laisser en contact une heure. Rincer avec une lotion de Romarin.

♦ **Pommade au Noyer pour la vitalité des cheveux**

25 g de bourgeons de Noyer et de Sapin écrasés + 100 g de saindoux ou panne de porc. Faire fondre le saindoux ou la panne de porc et ajouter les bourgeons. Laisser cuire tout doucement pendant 2 h. Filtrer sur un linge.

Étendre en frictionnant le cuir chevelu. Laisser en place 2 h. Rincer avec une infusion de Romarin et Saponaire.

Pour bien laver ses cheveux après ces bains ou pommades gras, il est bon de faire une décoction de Saponaire et de rajouter un jus de citron.

Cheveux gras

♦ **Shampooing au Panama**

40 g de Bois de Panama concassé. Faire bouillir 20 mn dans un litre d'eau.

Faire deux shampooings et rincer avec une infusion prolongée (1/2 heure), chaude, de Serpolet.

♦ **Shampooing sec**

Poudre de racine d'Iris et de son : appliquer mèche par mèche, laisser 15 mn et brosser soigneusement.

♦ **Lotion au Panama**

40 g d'écorce concassée de Panama + l'écorce d'une orange + 40 ml d'alcool à 50°. Macération : 10 jours. Filtrer et rajouter 3 gouttes d'huile essentielle de Bergamote.

Frictionner le cuir chevelu une fois par semaine.

♦ **Lotion pour lutter contre les cheveux gras et leur donner de la vitalité**

15 ml d'alcool de Lavande + 40 g de feuilles de Laurier pulvérisées + 50 g de clous de Girofle + 10 g de semence de Capucine. Macération 15 jours, filtrer. Utiliser trois fois par semaine.

Cheveux mous, pelliculaires, abîmés

♦ **Pommade vitaminée**

Faire fondre tout doucement 10 g d'axonge. Ajouter doucement 30 g d'huile de Ricin, 2 cuillerées de jus de citron ou 10 gouttes d'essence, 10 gouttes d'essence de Girofle et de Laurier (en parties égales).

Cheveux abîmés par la mer

♦ Décoction quotidienne de Serpolet, de Thym, de Menthe, en friction du cuir chevelu.

♦ **Enveloppement aux plantes (recette marocaine)**

Prendre une grosse poignée d'un mélange à parties égales de Thym, Romarin, Noyer (feuilles), Lierre grimpant, Bois de Panama, écorce d'Orange amère. Mettre le tout dans une cuvette avec une poignée d'argile.

D'autre part, faire une décoction du mélange suivant : 5 clous de Girofle + 5 baies de Genièvre écrasées + l'écorce d'une orange + une poignée d'écorce de Pin et une poignée d'écorce de Cèdre, les deux écorces étant préalablement pilées. Filtrer.

Verser sur le premier mélange pour faire une sorte de cataplasme. Verser une cuillère à café d'huile d'Olive, mélanger et appliquer sur la tête (chaud). Mettre un bonnet de plastique ou de caoutchouc, garder une demi-heure. Rincer et faire un shampoing doux.

Pour obtenir des reflets dorés

Faire une décoction de : 5 clous de Girofle + une pincée de thé + une cuillère à soupe de Bouillon blanc, Matricaire, Thym + une écorce sèche d'orange dans un litre et demi d'eau. Faire bouillir 5 mn, laisser infuser la nuit.

Filtrer et imprégner vos cheveux de cette lotion après shampoing.

Cheveux blancs qui jaunissent

♦ Faire une décoction de Matricaire. Laisser macérer 6 jours. Lavez vos cheveux avec cette décoction.

♦ Huile de Camomille pour le même usage : 100 ml d'huile d'Olive pure + 10 ml d'huile essentielle de Matricaire. Utiliser après le shampoing (une cuillerée à café), laisser une heure en place, rincer et sécher.



Hysope

PHYTOTHÉRAPIE VÉTÉRINAIRE

Nos amis animaux, en cas de doute, peuvent en toute confiance être soignés de la même manière que les humains.

ABCÈS

Voir p. 182.

Dès le début de l'inflammation, appliquer des cataplasmes d'argile verte et donner à boire, 3 fois par jour, 1/2 cuillerée à café d'eau argileuse.

Pour calmer la douleur, donner par voie orale, dans un peu de lait, 2 gouttes d'essence de Lavande, 2 à 3 fois par jour.

Quand l'abcès perce, appliquer localement une compresse imbibée de quelques gouttes (1 cuillère à soupe pour 1 verre d'eau bouillie et tiédie) de Calendula T.M.

ACANTHOSIS NIGRICANS

L'*Acanthosis nigricans* peut être une complication d'inflammation dans laquelle la cicatrisation des lésions prurigineuses se caractérise par une pigmentation noirâtre des cellules épidermiques, localisée à l'abdomen et sur la face interne des cuisses (ceci se voit très souvent chez les teckels).

Donner à l'animal des bains émollients au son et appliquer de l'Onguent naphтол (à 10 ou 15%).

ANÉMIE

Donner de la viande rouge maigre, si possible crue ou légèrement grillée (sans graisse) ainsi que des germes de soja déshydratés dans la pâte.

ANOREXIE, MANQUE D'APPÉTIT

Voir ci-dessus *Anémie*.

AMAIGRISSEMENT

Difficile de faire maigrir un animal avec des tisanes ! Il est préférable de consulter un vétérinaire qui instituera un régime approprié.

ANGINES

Voir p. 188.

Si l'animal supporte les cataplasmes, le protocole établi pour l'homme sera valable pour soigner les angines du chien ou du chat.

L'utilisation d'huiles essentielles est conseillée en aérosol, si l'animal ne supporte pas leur application directe.

APHTES OU LÉSIONS STOMACHIQUES

Voir p. 191.

Immobiliser l'animal en lui maintenant la bouche ouverte et nettoyer l'intérieur après avoir entouré l'index avec une compresse imbibée de bicarbonate. Puis localement, sur chaque lésion, appliquer un coton tige imbibé d'une goutte d'essence de Citron ou de Sauge.

Utiliser un bâton pour chaque lésion.

ARTHRITISME

Voir *Rhumatismes* p. 381.

Faire des frictions locales avec de l'huile d'olive, de la Camomille, du Camphre.

Faire des emplâtres d'argile verte.

Donner chaque matin pendant 10 jours une gélule d'Harpagophytum.

ASTHME

Les crises asthmatiformes chez le chat peuvent être soignées avec des infusions de Valériane et des décoctions de Camomille à 3%.

Faire boire 2 bols par jour.

BRÛLURES ET BLESSURES

Même traitement qu'en médecine humaine.

BRONCHITES, LARYNGITES

Faire la soupe de l'animal avec des légumes comme du chou, du cresson, ou des épinards mélangés à la viande.

Pour supprimer l'écoulement nasal, faire des lavages de sinus avec de l'eau salée ou de l'eau argileuse avec une petite poire à oreilles ou un gros compte-gouttes. Donner de l'huile essentielle d'Eucalyptus en aérosol ou en diffuseur à parfum (déposé sur un radiateur) ou à donner dans du lait (1 goutte pour une tasse de lait).

BRONCHITE CHRONIQUE

Voir p. 197.

Faire boire à la seringue la tisane conseillée chez l'homme.

Attention, si aucune amélioration n'est notée après 48 heures, conduire l'animal chez le vétérinaire.

CALCULS

Voir aussi *Cystites* p. 374.

Surveiller l'alimentation de l'animal et donner des légumes riches en calcium (oignons, cresson, artichauts, poireaux, céleris).

Réduire la viande (elle devra être de bonne qualité).

Faire boire l'animal abondamment en lui donnant, matin et soir, de l'eau argileuse.

En cas de douleurs, en attendant l'opération chirurgicale, appliquer des cataplasmes d'argile verte.

Cure préventive aux calculs urinaires chez les animaux castrés qui sont prédisposés à ce genre d'affection : donner une semaine par mois, 3 fois par jour, une tisane d'aubier de Tilleul.

CONJONCTIVITES

En attendant le traitement approprié prescrit par le vétérinaire, on peut utiliser du *Calendula T.M.* localement, un collyre dilué au 1/100 dans du sérum physiologique, par voie buccale ; donner 5 à 10 gouttes par jour.

CONSTIPATION

Voir p. 207.

Ajouter systématiquement au traitement préconisé en médecine humaine de l'huile d'olive crue dans la nourriture ainsi que du son mélangé à la pâtée.

CONTUSIONS, COUPS, ECCHYMOSES, PIQÛRES D'INSECTES

Voir p. 218.

CORYZA, RHUMES

Voir p. 253.

Faire des lavages de nez, à l'aide d'une petite poire à oreilles, avec de l'eau argileuse et du citron.

Injecter rapidement car l'animal supporte difficilement.

Chez les carnivores, appliquer 1 goutte dans chaque narine, 2 fois par jour, d'extraits aqueux d'oignon, de suc frais.

Les inhalations conseillées en médecine humaine sont applicables en tant que pulvérisations dans la pièce où se tient l'animal.

Si l'animal a des excoriations au bord des narines, appliquer localement pour la valeur d'un pois sur les lésions de la pommade Homéoplasmine.

CREVASSES

Voir p. 211.

Appliquer sous pansement de la pommade Castor Equi à 1%.

Cette pommade est très efficace sur les lésions ulcéreuses ou les crevasses des extrémités interdigitées.

CYSTITES

Voir *Calculs* p. 373.

Saupoudrer la pâtée avec des feuilles de Busserole ou de Mélisse et donner 5 à 10 gouttes par jour pendant une semaine de Pilosella T.M.

DÉMINÉRALISATION

Voir p. 214.

DIABÈTE

Voir p. 215.

En plus du traitement préconisé par le vétérinaire, nous conseillons d'ajouter, cuites dans la soupe de l'animal, des graines de Lupin.

DIARRHÉES

Voir p. 216.

S'il n'y a pas de sang et si l'état général de l'animal n'est pas gravement perturbé, vous pouvez soigner votre animal en le mettant à la diète totale pendant 24 heures.

Donner des bouillons de légumes froids et salés.

Éviter la viande et incorporer du chou à l'alimentation pendant plusieurs jours.

Donner à boire pendant quelques jours (30 g à bouillir dans 1 litre d'eau pendant 3 heures) de l'eau de riz.

Si la diarrhée persiste au-delà de 36 heures, conduire l'animal chez le vétérinaire.

DOULEUR

Quel que soit le siège de la douleur (prurit, rhumatismes, etc.), donner le breuvage suivant : Camphre (0,10 g) + Éther (10 gouttes) + racine de Valériane (10 g) + eau (1 litre).

Faire bouillir la Valériane, laisser refroidir puis, le Camphre étant dissout dans l'éther, ajouter la solution végétale (dose pour 100 g).

ECZÉMA, PSORIASIS

Voir aussi *Prurit* p. 380.

Donner des infusions d'Orties ou de Pensées sauvages.

En soin externe, faire des emplâtres d'argile additionnée d'eau dans laquelle auront macéré des feuilles de noyer ou des rondelles de concombre, ou des emplâtres de feuilles de chou.

En cas de démangeaisons et d'inflammations étendues, faire des bains, à l'amidon, à raison de 5 g par litre.

ECZÉMA DES TESTICULES

Appliquer la lotion antiseptique de cristal violet (1 g) et de teinture d'Aloès (100 ml).

ÉPILLETS

Les épis de céréales pénètrent dans les pattes entre les doigts ou dans l'oreille et remontent jusqu'à l'articulation supérieure.

Quand l'épillet s'engage dans l'oreille, déposer dans le conduit quelques gouttes d'huile d'olive et le retirer rapidement avec une pince à épiler.

Quand le brin de paille a pénétré dans l'un des entre-doigts, faire des emplâtres sous pansement d'argile bien mouillée, plusieurs fois par jour, pendant plusieurs jours.

ENFLURE DES ARTICULATIONS

Voir p. 193.

ENTORSES

Les douleurs liées aux entorses peuvent être soulagées par des compresses d'infusions d'Arnica, seules ou additionnées d'Hysope incorporée à l'eau servant à la fabrication de cataplasmes d'argile.

ÉPISTAXIS, SAIGNEMENTS

Voir p. 253.

Appliquer le même protocole qu'en médecine humaine, à condition que l'animal supporte l'odeur.

EXCITATION SEXUELLE

1) Chez le mâle

Le mâle chevauche une jambe d'un enfant, un petit tabouret. On voit parfois des écoulements blancs jaunâtres à l'extrémité du fourreau.

Les érections sont fréquentes, quelquefois difficiles. L'origine infectieuse génito-urinaire étant écartée, il convient de calmer les ardeurs amoureuses intempestives.

La castration est fortement recommandée pour les chats, seulement conseillée chez les chiens qui ont tendance à grossir.

2) Chez la femelle

L'excitation sexuelle de la chatte ou de la chienne est consécutive aux périodes de chaleurs qui peuvent être gênantes parce que trop rapprochées ou en dehors de ces périodes.

L'ovariectomie est aussi plus facilement recommandée chez la chatte que chez la chienne qui grossit.

L'HERBORISTERIE

Est conseillé, à la fois pour le mâle et la femelle, le traitement suivant : infusions de Nénuphar blanc (5 g de fleurs pour 1 litre d'eau, laisser infuser 10 mn) et macérations de Valériane (préférable chez le chat, 10 à 15 g de racine par litre d'eau froide).

FOIE

Les urines très foncées, des selles colorées, les muqueuses jaunes très claires sont des signes d'ictère.

Cette pathologie ressort du traitement du vétérinaire.

Cependant, il faut éviter les surcharges ou insuffisances hépatiques par une alimentation saine et faire faire des cures « de nettoyage » aux équinoxes de printemps et d'automne : des repas composés 8 jours de suite, de viandes cuites et mélangées avec des feuilles d'artichauts moulinés.

FIÈVRES

Voir p. 224.

Examiner attentivement le corps et les muqueuses de l'animal, afin de détecter une plaie éventuelle.

Faire boire abondamment de l'eau argileuse.

Donner 3 à 4 fois dans la journée des infusions de Lavande ou de Camomille, dans lesquelles on ajoutera une pelure d'orange et 3 à 4 gouttes d'huile essentielle d'Angélique.

Donner une alimentation légère et sous forme de liquides (« petits pots » pour bébés par exemple).

Si la fièvre persiste au-delà de 24 heures, consulter le vétérinaire.

FISTULES, PLAIES FISTULEUSES

Le vétérinaire est à consulter rapidement.

En attendant, appliquer des cataplasmes d'argile soigneusement renouvelés.

La guérison d'une fistule par des applications d'argile seule nécessite 2 mois de traitements quotidiens.

FOLLICULITES, FURONCLES

Appliquer une pommade à l'ichthiol.

Elle est utilisée dans les folliculites (inflammation et infection des follicules pileux) et dans les infections superficielles comme les furoncles.

L'ichthiol est un produit goudronneux noir, obtenu à partir des schistes bitumineux.

Les préparations à base de goudron proviennent de la distillation de la houille ou du bois. Elles ont des propriétés intéressantes dans les dermatoses, baptisées « eczémas chroniques » mais, en plus de cette action anti-eczémateuse, elles provoquent la contraction des vaisseaux sanguins, elles paralysent les terminaisons nerveuses et ont des effets antibactériens. Sous formes concentrées, elles peuvent être irritantes. C'est pourquoi nous préférons les solutions de goudron

de houille (à 5, 10, 20%) qui ont une action douce et facile à contrôler.

Cependant, il peut être intéressant d'associer le goudron (2 à 3%) de Bouleau, de Genévrier ou de houille à de l'oxyde de zinc de façon à obtenir une pommade épaisse.

GALE

Le diagnostic et le traitement seront faits par un vétérinaire.

Jadis, certains vétérinaires utilisaient le Baume du Pérou ou, mieux encore, de l'huile essentielle de Girofle, appliquée quotidiennement au pinceau sur les lésions 2 à 3 fois par jour.

Sans danger pour le chien ou le chat, donner la solution commerciale de sulfure de calcium (fongicide, bactéricide et antiprurigineuse).

Pour l'usage à proximité des yeux et pour les gales démodéciques et sarcoptiques, utiliser de la pommade au nitrate de mercure.

Chez le chien, badigeonner sur les lésions visitées et lésées par les parasites (zone dos-lombaire) de l'essence de Genièvre et du Baume du Pérou.

À noter : chez le chat, parmi les organochlorés, seul le méthoxychlore est sans danger.

GROSSESSES NERVEUSES

Voir également *Mammites*.

Deux mois après le début des chaleurs, alors que la chienne n'a pas été couverte, elle agit comme si elle allait mettre bas : mamelles gonflées et chaudes, prise d'objet considéré comme chiot, pleurs et gémissements intempestifs.

Donner systématiquement chaque matin à jeun, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.

Réduire l'alimentation en viande et laitage. Donner des légumes, du riz.

Supprimer toute la boisson et donner à la place une décoction de persil (20 g de racine et feuilles de Persil cuites dans 1 litre d'eau), distribuée à la cuillère à raison d'une cuillère à soupe froide 3 fois par jour.

On peut utiliser aussi les graines de Persil : 50 g dans 1 litre infusé pendant 10 mn.

HÉMORRAGIES

Voir *Saignements* p. 253.

HALEINE

Voir *Aphtes* p. 372.

INCONTINENCE D'URINE

Voir p. 231.

JAUNISSE OU ICTÈRE

Voir *Foie* p.225 et p. 226.

L'HERBORISTERIE

KYSTES SÉBACÉS

Appliquer quotidiennement, directement posés sur les kystes, pendant 15 jours, des cataplasmes ou des emplâtres d'argile verte.

LACTATION

Afin d'améliorer la lactation de la chienne ou de la chatte, donner des infusions d'Angélique, de Fenouil, de Galega, de Sureau (plantes galactogènes et galactagogues).

LÉCHAGE (PLAIES DE)

Voir aussi *Prurit* p. 380.

La lésion est dépilée, irritée en relief (derme épaissi et luisant). Parfois, on a un sillon noirâtre, disjoncteur individualisant la plaie.

Appliquer directement sur la plaie des emplâtres d'argile. Entourer d'un bandage et, si possible, déposer sur le bandage un produit répulsif (vinaigre, par exemple).

MAMMITES

Pour un effet astringent et analgésique local, appliquer une pommade sulfuro-tannique, avec la formule suivante, par exemple : soufre (8 g) + acide tannique (2 g) + laudanum (1 g) + axonge (32 g).

En cas de risque de surinfection, sur des mamelles enflammées ou sur une zone enflammée en voie d'abduction, pour faire mûrir l'abcès et calmer la douleur sur ces mamelles enflammées, appliquer des compresses de la solution suivante, par exemple : en quantités égales 5 ml, *Phytolacca* T.M. + *Echinacea* T.M. + *Calendula* T.M. + eau bouillie 20 ml.

MAL DES TRANSPORTS

Administrer, la veille du départ, matin et soir, et quelques heures avant le départ, sous forme de gélules ou de feuilles broyées déposées sur la pâtée, de *Passiflore* associée à des feuilles de *Ményanthe*.

Donner également avant et pendant le voyage, sous forme de poudre, du *Gingembre*.

MÉTRITES

En alternance 1 jour sur 2, pratiquer des irrigations vaginales de permanganate de potassium (1 sachet pour 1 litre d'eau) et d'infusion de *Cyprès*, de *Myrte*, de *Genévrier* ou de *Fraisier*, à laquelle on aura ajouté quelques gouttes d'huile essentielle de *Lavande*.

Les irrigations vaginales se font à l'aide d'une petite poire.

MISE-BAS

Pour retrouver forme et santé, les éleveurs de chiens donnent des infusions de *Sauge* à 5% (1 cuillère à soupe, 3 fois par jour, pendant 5 jours) ou de l'huile

essentielle de Sauge, 1 goutte dans 1 cuillère à café d'eau (9 fois le 1^{er} jour, 8 fois le 2^e jour, 7 fois le 3^e jour, 6 fois le 4^e jour, 5 fois le 5^e jour).

OBÉSITÉ

Consulter le vétérinaire qui pourra vous indiquer un régime alimentaire pour votre animal obèse. Il consiste à ne couvrir que 60% des besoins énergétiques nécessaires.

ŒIL

Voir *Conjonctivites* p. 373.

Sans diagnostic précis, et si votre animal se frotte les yeux, vous pouvez, en attendant de le montrer au vétérinaire, pratiquer des lavages avec des infusions de plantes, au choix : infusions de Bleuet (10 fleurs pour 1/4 litre d'eau, laisser infuser 20 mn), ou infusions de Mauve (même posologie), ou encore infusions de Camomille (même posologie).

Appliquer localement une compresse stérile trempée dans la décoction tiède choisie. Laver chaque œil 2 à 3 fois par jour. Chaque compresse sera jetée après emploi.

OREILLES, OTITE, OTACARIOSE

L'otacariose (gale des oreilles) est une otite parasitaire provoquée par des acariens. Le chien ou le chat se gratte violemment les oreilles avec les pattes arrière, on note dans l'oreille une sécrétion brunâtre nauséabonde.

Mettre un tampon d'ouate imbibé d'huile d'amande douce mélangée à 5% d'essence de Lavande et d'essence d'Origan puis appliquer un traitement antiparasitaire.

Le traitement local est complété par la prise quotidienne, 2 gouttes 2 fois par jour, jusqu'à guérison, d'huile essentielle d'Origan.

Quand la douleur est trop intense, pratiquer des instillations analgésiques d'acide borique ou de décoction de Chêne, laudanisées à raison de 3 g de laudanum par 1/2 litre de solution de feuilles de Chêne.

Quand l'oreille est propre, on peut alors déposer quelques gouttes de médicament anti-bactérien. On peut plus simplement y déposer de l'oxyde de zinc, du Xéroforme, du Thénoforme ou de l'Aristosol.

PAUPIÈRES (INFLAMMATION DES)

Voir *Conjonctivites* p. :373 même traitement.

PLAIES ET EXSUDATS

Après nettoyage doux avec de l'éosine aqueuse à 1%, de solution de Milin ou celle de nitrate d'argent à 1 ou 3%, faire des cataplasmes d'argile mélangée à du Calendula T.M. à 10% ou de pâte acide Astier (bentonite + amidon + acide borique).

Bien surveiller l'évolution de la plaie.

L'HERBORISTERIE

Sont utilisées également dans les dermatoses suintantes aiguës, sous forme de lotions (plus rafraîchissantes, antiprurigineuses et dessiccatives), des huiles essentielles de Lavande, de Thym, de Sarriette, d'Eucalyptus.

Dans les dermatoses sèches, la forme galénique « liniment » (de base huileuse) sera préférée.

POIL

Pour que votre animal ait un beau poil, lui faire quotidiennement pendant 10 jours des frictions sur l'ensemble du corps avec la formule suivante : en quantités égales 100 g, feuilles de semences fraîches de Capucine, feuilles fraîches d'Ortie brûlante, feuilles fraîches de Buis, sommités fleuries de Serpolet, alcool à 90° (500 g).

Hacher les plantes et laisser macérer 15 jours dans l'alcool. Passer à la centrifugeuse et parfumer la solution de quelques gouttes d'essence de Géranium. (Jean Valnet, *Manuel de phytothérapie*, p. 379.)

POUX, PUCES ET AUTRES PARASITES EXTERNES

Shampooiner ou passer une lotion parasitaire vendue par le vétérinaire, 1 fois par semaine. Rincer avec une bouillie de feuilles de Géranium ou bien frictionner 2 fois par jour le corps de l'animal avec des essences de Géranium sauvage ou de Lemon-grass ou d'Origan.

On peut également employer en alternance, ou après un shampooin antiparasitaire, la plante entière de rue.

Procéder ainsi : laver le chien avec un savon acide (si la peau est grasse) ou alcalin (si la peau est sèche) et rincer l'animal avec une décoction d'eau de plante entière de Rue (30 g).

La Rue a en effet la propriété d'éloigner les puces et les autres ectoparasites.

Effectuer le rinçage du corps, en évitant les yeux, avec cette décoction, en insistant sur les zones privilégiées des puces : plis du cou, zone dorso-lombaire, base de la queue.

PROSTATE

Voir p. 250.

Éviter la nourriture trop riche, la fatigue, les excitations sexuelles.

Donner une tisane de Thym ou de Tilleul, de Mauve et de Prêle (10 g de chaque, faire bouillir 10 mn).

Donner également 2 cuillères à dessert de pollen par jour, dans un yaourt sucré.

PRURIT

Localement, faire des applications d'alcoolats de Lavande ou de Romarin, auxquels on ajoute 1 g pour 125 ml d'huile essentielle de Menthe, de crème antiprurigineuse (en cas de prurit très localisé, avec dépilation), avec la formule suivante, par exemple : huile essentielle de Géranium (0,0025 g) + huile essen-

tielle de Camomille (0,10 g) + huile essentielle de Sauge (0,1 g) + excipient transcutané qsp 100 g.

- Pommade au citral (en cas de prurit très localisé avec dépilation).
- Liniment oléo-calcaire (en cas de prurit très localisé avec dépilation). Le liniment oléo-calcaire est un savon métallique à émulsifiant anionique.
- Frictions calmantes. À pratiquer, par exemple, sur les zones prurigineuses dorsales ou ventrales, ou sur les mamelles prurigineuses lors de lactations nerveuses : dans ce cas, l'application sera très douce afin de ne pas exciter la sécrétion lactée.
Exemple de formule : alcool camphre (500 g) + éther (10 g) + extrait de saturne (20 g) + teinture d'opium (10 g).

Par voie externe, on aura recours aux bains ou compresses au permanganate de potassium (1 g pour 1 litre d'eau) ou à l'amidon (5 g pour 1 litre d'eau).

- Sur les zones prurigineuses, on conseille la tonte, puis le lavage au savon noir avec une brosse en chiendent souple puis le rinçage.
- Quand la peau est à peu près sèche, imbiber un tampon d'étoupe avec une solution alcoolique de Tannoforme et tamponner les parties les plus atteintes.
- Pour les chiens blancs dont les poils ont rougi sous des coups de pattes incessamment donnés, appliquer après un bain – bain anti-parasitaire ou bain complet (base d'amidon) – la solution suivante : glycole d'amidon (250 g) + hydrate de chloral (5 g).

Par voie buccale, pour les animaux très excités par leur prurit, on administrera un breuvage calmant (voir un exemple de breuvage à *Douleurs*).

RHUMATISMES

Les rhumatismes chroniques sont plus fréquents que les rhumatismes aigus. Ils apparaissent au moment d'un changement de temps ou après une promenade longue et fatigante. Ils peuvent toucher la colonne vertébrale et toutes les articulations des membres.

Donner 1 cuillère à café d'aubier de Tilleul et d'écorce de Saule blanc.
Faire des compresses d'argile et masser avec de l'huile d'amande douce à 90% et d'essence de Thym.

On peut faire faire comme huile de massage le mélange suivant : Serpolet T.M. (10%) + Camphre T.M. (10%) + Genévrier T.M. (10%) + huile d'amande douce qsp pour 100 g.

SÉBUM (EXCÈS DE)

♦ Usage externe

Utiliser les bains ou les shampooings. Laver l'animal avec un savon acide et le rincer avec une décoction (à raison de 2 poignées par litre, faire bouillir 10 mn, filtrer) avec, par exemple :

L'HERBORISTERIE

- feuilles de Noyer (renforcent la couleur noire du pelage, utilisées chez les animaux qui, en plus des plaies atones, scrofules et eczémas suintants, ont des chutes de poils) ;
- feuilles de Buis (renforcent la couleur orangé marron du poil, utiles chez les animaux à peau grasse et épaissie dans la zone dorso-lombaire, fortement séborrhée) ;
- feuilles de Chêne (pour les peaux grasses à poil piqué) ;
- eau de Rose et de Lavande : l'eau de Rose en tanins, désodorisante, est composée de feuilles et de fleurs, on peut la mélanger à des fleurs de Lavande. La Lavande a une action désodorisante et antiseptique ; elle est donc utile chez les animaux à peau grasse et nauséabonde, rèche (et à odeur de chien « mouillé »).

Ce type de bain ou de shampooing sera régulièrement alterné avec un bain à base de détergent. Le détergent est un substitut du savon qui ne mousse pas vigoureusement et qui ne sera pas très actif si le poil n'a pas été éliminé (il est donc toujours nécessaire de bien brosser le pelage avant), mais il n'irrite pas les peaux sensibles et il est particulièrement efficace pour éliminer les enduits gras et les exsudats glandulaires comme le sébum. Le Phisoderm est un exemple de détergent aqueux.

♦ Voie orale

Donner de l'acide linoléique ou, à défaut, de la vitamine F (éthyllinoléate).

SINUSITE

Voir p. 254.

STOMATITES

Voir *Aphtes* p. 372.

TACHYCARDIES

Donner la solution suivante : *Leonurus cardiaca* T.M. et *Lycopus europaeus* T.M., 10 gouttes par tranche de 10 kg.

TEIGNE

Voir *Gale* p. 377.

TRAUMATISMES

Donner Arnica 9 CH, 2 à 10 granules matin et soir, pendant 3 jours.

ULCÉRATIONS

Pour soigner les ulcères et les brûlures, appliquer localement de l'Huile Leclerc (Huile de Millepertuis).

Pour les ulcères variqueux, appliquer une pommade préparée à l'aide de :

Phytothérapie vétérinaire

extrait fluide d'Hamamélis (5 g) + extrait mou de Marron d'Inde (5 g) + baume du Pérou (5 g) + oxyde zinc (5 g) + essence de Bergamote (20 gouttes) + lanoline (20 gouttes) + vaseline (20 g).

Cas particulier : l'ulcère éosinophile du chat.

♦ Voie orale

Donner 2 ampoules par jour d'Argent, Cuivre ou Or.

♦ Localement

Utiliser en applications les solutions suivantes, déposées sur des compresses largement imbibées d'eau bouillie :

– huile essentielle de Lavande (8 g) + huile essentielle de Géranium (2 g) + huile essentielle de Cyprès (2 g) : 10 g d'alcoolat ;

– *Plantago officinalis* T.M., *Potentilla erecta* T.M., alcoolat vulnéraire qsp 15 ml.

Donner en application le plus souvent possible pendant 24 heures.

Attention : certains chats peuvent présenter une réaction de sensibilisation face à l'une ou l'autre des essences employées. Dans ce cas, seule la deuxième préparation sera utilisée.

On peut préférer en application locale la solution d'alcoolature de tanin à 20% ou à la Saponaire (100 g dans 1 litre d'eau, faire bouillir pendant 10 mn).

ULCÈRES DE L'ESTOMAC

Voir *Estomac*.

URÉE

Voir p. 256.

À jeun, donner du bouillon de poireau ou asperger la nourriture avec 1/2 cuillère à café de feuilles séchées de Busserole.

VASCULARISATION (TROUBLES DE LA)

L'irrigation sanguine sera modifiée principalement par les massages (pour celle des membres et de la queue) et les enveloppements humides (5 ml dans 20 ml d'eau bouillie). Par exemple : *Bellis perennis* T.M., Hamamélis T.M., Vigne rouge T.M.

Dans les stases veineuses, donner une décoction (1 kg par litre d'eau, en faisant bouillir pendant 15 mn, exprimer et déposer localement) d'aiguilles de Pin ou de Sapin ou de racines de Pivoine.

VERRUES

Voir p. 257.

Appliquer des emplâtres d'argile et des emplâtres confectionnés à l'aide de feuilles fraîches de Figuier mélangées aux fruits (quand c'est la saison).

YEUX

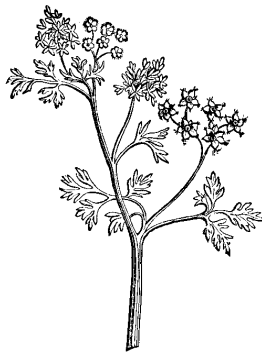
Voir p. 258.



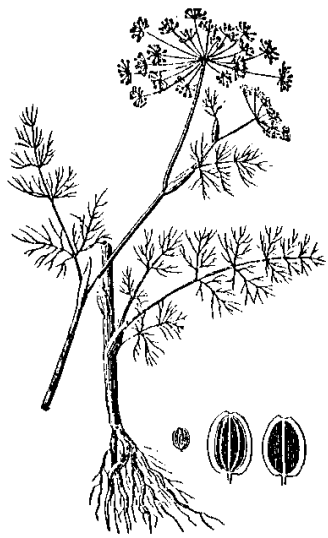
Menthe

ANNEXES

1. CLASSIFICATION DES PLANTES
2. TABLEAU DES PLANTES
3. LE JARDIN DES TEINTURIERS
4. L'HORLOGE BOTANIQUE D'APRÈS LINNÉ
5. LES FLEURS DE BACH
6. LES OLIGOÉLÉMENTS
7. LES VITAMINES



Coriandre



Aneth

1. CLASSIFICATION DES PLANTES

Thallophytes				
	Algues	Rhodophycées	Gélidium sp. (Agar-agar), Chondrus crispus (Carnogoleen)	
		Phéophycées	Fucus, Laminaires, Varech	
		Chlorophycées	Laitue de mer, Chlorella	
	Champignons			
	Lichens	Lichens des rennes (Cladonia rangiferum), Mousse d'Islande (Cetraria islandica)		
Bryophytes				
	Mucinéés	Mousses (Funaire hygrométrique)		
		Sphaignes		
		Hépatiques		
Ptérydophytes				
	Lycopodinéés	Lycopodiales	Lycopodiacées	Lycopodes, Selaginelles
	Équisétinéés	Équisétales	Équisétacées	Prêle
	Filicinéés	Osmondales	Osmondacées	Grande Osmonde
		Filicales	Polypodiacées	Polypodes, Fougère mâle, Fougère femelle, Capillaire, Scolopendre, Fougère aigle
Prespermaphytes				
		Ginkgoales	Ginkgoacées	Ginkgo biloba
		Cycadales	Cycadacées	Cycas

L'HERBORISTERIE

Spermaphytes				
	Gymnospermes	Coniférales	Taxacées	If
			Taxodiacées	Séquoia, Cyprès chauve
			Cupressacées	Cyprès, Genévrier, Thuya, Sabine, Cade
			Pinacées	Pins, Sapins, Mélèze, Cèdre, Épicéa, Douglas, Pin baumier, Épinette noire (Épicéa du Canada)
	Chlamydospermes	Éphédrales	Éphédracées	Éphèdre (Tax)
Angiospermes				
	Monocotylédones			
		Archaïques		
			Héliobiales	Alismatacées
	Spadiciflorales	Butomacées		Jonc fleuri (Butomus)
		Palmacées	Palmier, Dattier	
		Aracées	Acore (odorant), Arum	
		Typhacées	Massettes (Typha)	
		Typiques		
		Liliflorales	Liliacées	Arborescentes : Aloès, Yucca
				Herbacées : Petit Houx (Fragon), Smilax, Muguet, Vêrâtre, Sceau de Salomon, Ciboulette, Parisette, Asperge
				Bulbeuses : Poireau, Ail, Lys, Oignon, Tulipe, Colchique, Fritillaire
		Albuminales	Amaryllidacées	Narcisse, Nivéole, Jonquille, Agave, Amarylis
			Iridacées	Iris, Glaïeul, Crocus (Crocus sativus : Safran)
			Diocorédacées	Tamier, (Arrow-root : Tacca), Igname, Batatas
			Broméliacées	Ananas
			Musacées	Banane
			Zingibéracées	Curcuma, Gingembre, Cardamome, Galanga
	Évoluées			
		Glumales	Poacées	Orge, Maïs, Blé, Avoine, Seigle, Ivraie, Millet, Chiendent, Bambou, Canne à sucre
				Palmarosa, Lemongrass, Vétiver, Verveine des Indes

Classification des plantes

				Cypéracées	Jonc, Carex, Linaigrette, Papyrus, Scirpe
			Exabuminales	Orchidacées	Orchis, Ophrys, Vanille
			Dicotylédones		
			Apétales		
			Unisexuées		
			Amentales = (chatons)	Salicacées	Saules (pleureur, blanc, noir), Peupliers, Trembles
				Bétulacées	Bouleau (Bouleau jaune), Aulnes, Noisetiers, Charmes
				Fagacées	Chênes, Hêtres, Châtaigniers
				Juglandacées	Noyer
			Urticales	Ulmacées	Ormes, Micocoulier
				Urticacées	Orties, Pariétaire
				Cannabinacées	Houblon, Chanvre
				Moracées	Mûriers (noir, blanc), Figuiers
			Santalales	Loranthacées	Gui
				Santalacées	Santal (Bois de Santal)
			Hermaphrodites		
			Pipérales	Pipéracées	Poivre, Cubèbe (Listéa, Cubéba)
			Aristolochiales	Aristolochiacées	Aristoloches, Asaret
			Polygonales	Polygonacées	Rhubarbe off, Sarrasin, Rumex (Oseille), Bistorte, Renouées
			Centrospermales	Chénopodiacées	Blettes, Chénopodes, Épinard, Salicorne, Quinoa, Soude
				Amaranthacées	Amaranthes
				Caryophyllacées	Saponaire, Œillets, Silènes, Gypsophylles
				Phytolaccacées	Phytolacca (Raisin d'Amérique)
				Aizoacées	Tétragone
				Cactacées	Figuier de Barbarie, Cactus, Peyolt, Arrow-root
				Portulacacées	Pourpier
			Diapétales		
			Disciflores		
			Géraniales	Géraniacées	Géraniums, Pélargonium, Éradiums

L'HERBORISTERIE

				<i>Tropéolacées</i>	<i>Capucine</i>
				<i>Oxalidacées</i>	<i>Oxalis</i>
				<i>Linacées</i>	<i>Lins</i>
				<i>Érythroxylacées</i>	<i>Cocaïer (erythroxylon coca = Cocaïne)</i>
			<i>Rutales</i>	<i>Rutacées</i>	<i>Rue, Orangers, Bergamotiers, Limette, Mandarine, Pamplemousse, Citronnier, Nérol, Petit Grain, Agrume</i>
				<i>Burséracées</i>	<i>Encens, Myrrhes, Élemi</i>
			<i>Sapindales</i>	<i>Acéracées</i>	<i>Érables</i>
				<i>Hyppocastanacées</i>	<i>Marronnier (Marron d'Inde)</i>
				<i>Anacardiacees</i>	<i>Pistachiers (Lentisque et Térébente)</i>
				<i>Polygalacées</i>	<i>Polygalas</i>
			<i>Célastrales</i>	<i>Célatracées</i>	<i>Fusains</i>
				<i>Illicacées</i>	<i>Houx, Maté</i>
			<i>Rhamnales</i>	<i>Rhamnacées</i>	<i>Bourdaïne, Paliure, Nerpruns, Cascara</i>
				<i>Vitacées</i>	<i>Vignes</i>
		<i>Caliciflores</i>			
		<i>Rosales</i>		<i>Fabacées</i>	<i>Robinier, Trèfle, Gesses, Réglisse, Acacia, Vesse, Haricots, Lotiers, Mèlilots, Genêt, Pois, Soja, Fenugrec, Ajonc, Lentilles, Galéga, Bugrane</i>
				<i>Rosacées</i>	<i>Aigremoine, Ronce, Églantine, Rosiers, Fraisières, Prunelliers, Cerisier, Benoites, Reine des prés, Aubépine, Alchémille, Tormetille, Quillaja, Sorbiers</i>
				<i>Crassulacées</i>	<i>Joubarbes, Sedums, Nombri de Vénus</i>
				<i>Saxifragacées</i>	<i>Saxifrages, Cassis, Groseillers, Hortensias</i>
				<i>Platanacées</i>	<i>Platanes</i>
				<i>Hamamélidacées</i>	<i>Hamamélis, Liquidambar</i>
			<i>Cactales</i>	<i>Cactacées</i>	<i>Cactus, Peyolt</i>
			<i>Myrtales</i>	<i>Myrtacées</i>	<i>Myrte, Eucalyptus, Giroflier, Melaleuque</i>
				<i>Punicacées</i>	<i>Grenadier</i>
				<i>Lythracées</i>	<i>Salicaires, Henné</i>
				<i>Trapacées</i>	<i>Châtaigne d'eau</i>
				<i>Enothéracées</i>	<i>Épilobes, Onagre, Fushias</i>

Classification des plantes

				Thyméléacées	Daphnés		
				Éléagnacées	Argousier		
			Passiflorales	Passifloracées	Passiflores		
			Ombellales	Apiacées	Anis, Fenouil, Carvi, Cumin, Livèche, Carotte, Ache, Panicaut, Angélique, Berce, Aneth, Persil, Céleri, Cerfeuil, Coriandre		
				Araliacées	Lierre grimpant, Éleuthérocoque, Ginseng		
				Cornacées	Cornouillers		
			Thalamiflores				
			Ranales	Renonculacées	Ficaire, Hépatiques, Delphinium, Hellébore, Renoncule, Caltha, Ancolie, Aconits, Nigelle, Anémones, Pulsatilles, Clématites, Trolles		
				Nymphéacées	Nénuphar (blanc), Nuphar (jaune), Lotus (Nelumbo)		
				Lauracées	Cannelier, Bois de Rose, Sassafras, Camphrier, Ravensara, Laurier sauce (Laurus nobilis)		
				Magnoliacées	Magnolia, Badiane, Tulipier		
				Anonacées	Ylang-ylang		
				Monimiacées	Boldo		
				Myristicacées	Noix de Muscade		
				Berbéridacées	Berbéris, Mahonia		
				Ménispermacées	Coque du Levant, Curare (fruits provenant de plante du Brésil)		
			Pariétales	Papavéracées	Coquelicot, Pavots, Chélidoines, Eschscholtzia, Glaucium		
				Fumariacées	Fumeterre, Corydales		
				Brassicacées	Radis noir, Choux (brassica), Navet, Cresson, Moutarde, Giroflée Bourse à pasteur, Sisymbre		
				Résédacées	Résédas		
Violacées	Violettes, Pensée						
Cistacées	Cistes, Ladanifère, Hélianthèmes						
Droséracées	Droséra (carnivore)						
Guttiférales	Hypéricacées	Millepertuis					
Théales	Théacées	Thés (1 seule espèce Camelia Sinensis, beaucoup de variétés)					

L'HERBORISTERIE

	Malvales	Malvacées	Mauves, Guimauves, Rose trémière, Hibiscus, Cotonnier	
		Tiliacées	Tilleuls, Plante donnant la Jute : Conchorus	
		Sterculiacées	Kolatie (ou Colatie), Cacaoyer	
	Euphorbiales	Euphorbiacées	Euphorbes, Ricin, Hévée, Mercuriales	
		Buxacées	Buis	
Gamopétales				
	Pentacycliques			
		Éricales	Éricacées	Bruyères, Callune, Rhododendron, Aîrelles, Arbousier, Busseroles, Gauterie (Wintergreen)
		Primulales	Primulacées	Primevères, Cyclamen, Soldanelles, Hohonia (violette d'eau), Lysimaque, Androsacés
		Plombaginales	Plombaginacées	Arméria, Plombago, Limonium
		Ébénales	Styracacées	Styrax off (benjoin)
	Superovariées tétracycliques			
		Gentianales	Oléacées	Olivier, Frêne, Troène, Lilas, Jasmin, Forsythia
			Apocynacées	Laurier rose, Pervenche
			Asclépiadacées	Dompte-venin, Asclépiades (Herbes aux perruches)
			Gentianacées	Gentiane, Ményanthe (Trèfle d'eau), Petite Centaurée
		Polémoniales	Borraginacées	Bourrache, Consoude, Myosotis, Vipérine, Pulmonaire, Phacélie, Hélioïtrophe
			Convolvulacées	Liserons, Cuscutte, Ipomée
			Solanacées	Pomme de terre, Belladone, Jusquiame, Tabac, Douce-amère, Datura, Poivron, Aubergine
		Personnales	Scrofulariacées	Linaire, Bouillon blanc, Euphraises, Véroniques, Digitales, Mufliers, Molènes
			Orobanchacées	Orobanches, Clandestines
			Acanthacées	Acanthe
		Lamiales	Lamiacées	Romarin, Calament, Menthés, Origan, Thym, Hysope, Basilic, Serpolet, Marjolaine, Sauges, Lavandes, Mélisse, Sarriette, Patchouli, Germandrées, Lamier, Ballote, Marrube
			Verbénacées	Verveine off, Gattilier, Lantanier, Clérodendron

Classification des plantes

		<i>Plantaginacées</i>	<i>Plantain, Psyllium</i>
		<i>Globulariacées</i>	<i>Globulaire</i>
	<i>Inférovariées tétracycliques</i>		
	<i>Campanulales</i>	<i>Campanulacées</i>	<i>Raiponces, Campanules, Jasione</i>
		<i>Cucurbitacées</i>	<i>Courges, Potiron, Concombre, Pastèque, Melon, Bryone, Melon, Citrouille, Courgette</i>
	<i>Rubiales</i>	<i>Rubiacées</i>	<i>Aspérules, Gaillets, Garance, Quinquina, Ipéca, Gardénia, Caféier</i>
		<i>Caprifoliacées</i>	<i>Sureaux, Chèvrefeuilles, Viornes, Laurier-tin</i>
	<i>Astérales</i>	<i>Valérianacées</i>	<i>Valériane, Mâche, Centranthe</i>
		<i>Dipsacacées</i>	<i>Scabieuses, Knautics, Succise, Cardères (Cabaret des oiseaux)</i>
		<i>Astéracées</i>	<i>Camomille, Matricaire, Estragon, Achillée, Bleuet, Tussilage, Absinthe, Artichaut, Bardanes, Aunée, Souci, Arnica, Chardons, Chicorée, Genois, Hélichryse, Pissenlit, Armoises, Tanaisie, Inulé, Solidage</i>

2. TABLEAU DES PLANTES

Plante	Classement	Nom latin	Famille
ABSINTHE	Digestion/Intestin-vers	<i>Artemisia absinthum</i>	Astéracées
ACACIA	Digestion/Intestin-consti.	<i>Robinia pseudoacacia</i>	Fabacées
ACHILLÉE MILLEFEUILLE	P. action hormonale	<i>Achillea millefolium</i>	Astéracées
ACORE	Fatigue	<i>Acorus calamus</i>	Aracées
AIGREMOINE	Respiration/Nez-gorge-or.	<i>Agrimonia eupatoria</i>	Rosacées
AIL CULTIVÉ	Cardiovasculaire	<i>Allium sativum</i>	Liliacées
AIRELLE-MYRTILLE	Cardiovasculaire	<i>Vaccinium myrtillus</i>	Éricacées
ALCHÉMILLE	P. action hormonale	<i>Alchemilla vulgaris</i>	Rosacées
ALGUES	Fatigue		
ALKÉKENGE	Reins	<i>Physalis alkekengi</i>	Solanacées
ALOÈS	Digestion/Intestin-consti.	<i>Aloes vera</i>	Liliacées
ANGÉLIQUE	Fatigue	<i>Angelica archangelica</i>	Apiacées
ANIS VERT	Digestion/Estomac	<i>Pimpinella anisum</i>	Apiacées
ANTHYLLIDE	Dépurative	<i>Anthyllis vulneraria</i>	Fabacées
ARÉQUIER	Plante toxique	<i>Arera catechu</i>	Palmacées
ARMOISE	P. action hormonale	<i>Artemisia vulgaris</i>	Astéracées
ARNICA	Appareil locomoteur	<i>Arnica montana</i>	Astéracées
ARTICHAUT	Foie/Vésicule biliaire	<i>Cynara scolymus</i>	Astéracées
ASPERGE	Reins	<i>Asparagus</i>	Liliacées
ASPÉRULE	Système nerveux	<i>Asperula odorata</i>	Rubiacées
AUBÉPINE	Cardiovasculaire	<i>Crataegus oxyacantha</i>	Rosacées
AUNÉE	Reins	<i>Inula helennium</i>	Astéracées

L'HERBORISTERIE

AVOINE	Dépurative	<i>Avena sativa</i>	Poacées
BADIANE	Digestion/Estomac	<i>Illicium verum</i>	Magnoliacées
BALLOTE	Système nerveux	<i>Ballota foetida</i>	Lamiacées
BARDANE	Dépurative	<i>Arctium lappa</i>	Astéracées
BASILIC	Système nerveux	<i>Ocimum basilicum</i>	Lamiacées
BELLADONE	Plante toxique	<i>Atropa belladonna</i>	Solanacées
BENOÎTE	Fatigue	<i>Geum urbanum</i>	Rosacées
BERBÉRIS	Foie/Vésicule biliaire	<i>Berberis vulgaris</i>	Berberidacées
BERCE	Fatigue	<i>Heracleum sphondylium</i>	Apiacées
BETTE	Foie/Vésicule biliaire	<i>Beta vulgaris</i>	Chénopodiacées
BISTORTE	P. action hormonale	<i>Polygonum bistorta</i>	Polygonacées
BLEUET	Respiration/Poumon	<i>Centaurea cyanus</i>	Astéracées
BOIS DE PANAMA	Dépurative		Rosacées
BOLDO	Foie/Vésicule biliaire	<i>Peumus boldus</i>	Monimiacées
BOUILLON BLANC	Respiration/Poumon	<i>Verbascum thapsus</i>	Scrofulariacées
BOULEAU	Appareil locomoteur	<i>Betula alba</i>	Bétulacées
BOURDAINE	Digestion/Intestin-consti.	<i>Rhamnus frangula</i>	Rhamnacées
BOURRACHE	Respiration/Poumon	<i>Borago officinalis</i>	Borraginacées
BOURSE À PASTEUR	Cardiovasculaire	<i>Capsella bursa-pastoris</i>	Brassicacées
BRUYÈRE	Reins	<i>Calluna vulgaris</i>	Éricacées
BUGRANE	Reins	<i>Ononis spinosa</i>	Fabacées
BUIS	Reins	<i>Buxus sempervirens</i>	Buxacées
BUSSEROLE	Reins	<i>Arctostaphylos uva ursi</i>	Éricacées
CAFÉ	Cardiovasculaire	<i>Coffea arabica</i>	Rubiacées
CAFÉ	Plante toxique	<i>Coffea arabica</i>	Rubiacées
CALAMENT	Digestion/Estomac	<i>Calamentha officinalis...</i>	Lamiacées
CAMOMILLE	Foie/Vésicule biliaire	<i>Anthemis nobilis</i>	Astéracées
CANNELLE	Fatigue	<i>Cinnamomum zeylanicum</i>	Lauracées
CAPILLAIRE DE M ^{ONTPELL}	Respiration/Poumon	<i>Adiantum capillus veneris</i>	
CAPUCINE	Dépurative	<i>Tropaeolum majus</i>	Tropaéolacées
CARDÈRE	Foie/Vésicule biliaire	<i>Dypsacus...</i>	Dipsacacées

Tableau des plantes

CAROTTE	Dépurative	<i>Daucus carota</i>	Apiacées
CARVI	Digestion/Estomac	<i>Carum carvi</i>	Apiacées
CASSIS	Appareil locomoteur	<i>Ribes nigrum</i>	Saxifragacées
CÉLERI	Reins	<i>Apium graveolens</i>	Apiacées
CENTAURÉE (PETITE)	Fatigue	<i>Erythraea centaurium</i>	Gentianacées
CERFEUIL	Digestion/Estomac	<i>Anthriscus cerefolium</i>	Apiacées
CERISIER (GRIOTTIER)	Reins	<i>Cesarus vulgarus</i>	Rosacées
CHARDONS	Foie/Vésicule biliaire	<i>Sylibum...</i>	Astéracées
CHARME	Dépurative	<i>Carpinus betulus</i>	Bétulacées
CHÂTAIGNE D'EAU	Fatigue	<i>Trapa natans</i>	Œnothéracées
CHÂTAIGNIER	Dépurative	<i>Castanea sativa</i>	Fagacées
CHÉLIDOINE	Foie/Vésicule biliaire	<i>Chelidonium majus</i>	Papavéracées
CHÊNES	Cardiovasculaire	<i>Quercus</i>	Fagacées
CHÈVREFEUILLE	Plante toxique	<i>Lonicera</i>	Caprifoliacées
CHICORÉE	Foie/Vésicule biliaire	<i>Cichorium intybus</i>	Astéracées
CHIENDENT	Reins	<i>Agropyrum repens</i>	Poacées
CHONDRODENDRON	Plante toxique	<i>Chondrodendron</i>	
CHOUX	Appareil locomoteur	<i>Brassica</i>	Brassicacées
CIBOULETTE	Digestion/Estomac	<i>Allium schoenoprasum</i>	Liliacées
CIGUË VIREUSE	Plante toxique	<i>Cicuta virosa</i>	Apiacées
CITRON	Respiration/Nez-gorge-or.	<i>Citrus medica</i>	Rutacées
CITRONNELLE	Digestion/Estomac	<i>Cymbopogon nardus</i>	Poacées
CITROUILLE	Fatigue	<i>Cucurbita maxima...</i>	Cucurbitacées
COLOMBO	Plante toxique	<i>Chasmentera palmata</i>	
CONSOUDE	Appareil locomoteur	<i>Symphytum officinale</i>	Borraginacées
COQUELICOT	Respiration/Poumon	<i>Papaver rhoeas</i>	Papavéracées
CORIANDRE	Digestion/Estomac	<i>Coriandrum sativum</i>	Apiacées
CRESSON	Respiration/Nez-gorge-or.	<i>Nasturtium officinalis</i>	Brassicacées
CUMIN	Digestion/Estomac	<i>Cuminum cyminum</i>	Apiacées
CURCUMA	Foie/Vésicule biliaire	<i>Curcuma longa</i>	Zingibéracées
CYPRÈS	Cardiovasculaire	<i>Cupressus sempervirens</i>	Coniféracées

L'HERBORISTERIE

DATURA	Plante toxique	<i>Datura stramonium</i>	Solanacées
DIGITALE POURPRE	Plante toxique	<i>Digitalis purpurea</i>	Solanacées
DOUCE-AMÈRE	Plante toxique	<i>Solanum dulcamara</i>	Solanacées
DOUCE-AMÈRE	Dépurative	<i>Solanum dulcamara</i>	Solanacées
ÉGLANTIER	Respiration/Nez-gorge-or.	<i>Rosa canina</i>	Rosacées
ÉLEUTHÉROCOQUE	Fatigue	<i>Eleutherococcus senticosus</i>	Araliacées
ÉPILOBE	Reins	<i>Epilobium</i>	Cœnothéracées
ÉRYSIMUM	Respiration/Nez-gorge-or.	<i>Sysimbrium officinalis</i>	Brassicacées
ESCHSCHOLTZIA	Système nerveux	<i>Eschscholtzia californica</i>	Papavéracées
ESTRAGON	Respiration/nez-gorge-or.	<i>Artemisia dracuncululus</i>	Astéracées
EUCALYPTUS	Respiration/Poumon	<i>Eucalyptus globulus</i>	Myrtacées
EUPATOIRE	Dépurative	<i>Eupatorium cannabinum</i>	Astéracées
EUPHRAISE	Respiration/Poumon	<i>Euphrasia officinalis</i>	Scrofulariacées
FENOUIL	Digestion/Estomac	<i>Foeniculum vulgare</i>	Apiacées
FENUGREC	Fatigue	<i>Trigonella feonum graecum</i>	Fabacées
FÈVE DE CALABAR	Plante toxique	<i>Physostigma venenosum</i>	Poacées
FICAIRE	Cardiovasculaire	<i>Ficaria verna</i>	Renonculacées
FOUGÈRE	Digestion/Intestin-vers	<i>Osmunda regalis</i>	
FRAISIER	Digestion/Intestin-diarr.	<i>Fragaria vesca</i>	Rosacées
FRAMBOISIER	P. action hormonale	<i>Rubus idaeus</i>	Rosacées
FRÊNE	Appareil locomoteur	<i>Fraxinus exelsior</i>	Oléacées
FUMETERRE	Dépurative	<i>Fumaria officinalis</i>	Fumariacées
GAILLET	P. action hormonale	<i>Galium verum</i>	Rubiacées
GALÉGA	Digestion/Rate/Pancréas	<i>Galega officinalis</i>	Fabacées
GÉNÉPI	Digestion/Estomac	<i>Artemisia...</i>	Astéracées
GENÉVRIER	Reins	<i>Juniperus communis</i>	Cupressacées
GENTIANE	Fatigue	<i>Gentiana lutea</i>	Gentianacées
GÉRANIUMS	Digestion/Rate/Pancréas	<i>Geranium robertianum...</i>	Géraniacées
GERMANDRÉE	Fatigue	<i>Teucrium chamaedris</i>	Lamiacées
GINGEMBRE	Fatigue	<i>Zigimber officinale</i>	Zingibéracées
GINSENG	Fatigue	<i>Panax ginseng</i>	Araliacées

Tableau des plantes

GIROFLÉE	Fatigue	<i>Eugenia caryophyllata</i>	Myrtacées
GRANDE CIGUË	Plante toxique	<i>Conium maculatum</i>	Apiacées
GRENADIER	Plante toxique	<i>Punica granatum</i>	Punicacées
GUI	Cardiovasculaire	<i>Viscum album</i>	Loranthacées
GUIMAUVE	Respiration/Nez-gorge-or.	<i>Althea officinalis</i>	Malvacées
HAMAMÉLIS	Cardiovasculaire	<i>Hammamelis virginiana</i>	Hammamélidacées
HARICOT	Digestion/Rate/Pancréas	<i>Phaseolus</i>	Fabacées
HARPAGOPHYTUM	Appareil locomoteur	<i>Harpago. procumbens</i>	Pédaliacées
HENNÉ	Dépurative	<i>Lawsonia inermis</i>	Lythracées
HÊTRE	Dépurative	<i>Fagus sylvatica</i>	Fagacées
HIBISCUS	Fatigue	<i>Hibiscus rosa-sinensis</i>	Malvacées
HOUBLON	P. action hormonale	<i>Humulus lupulus</i>	Cannabinacées
HOUX	Fatigue	<i>Ilex aquifolium</i>	Iliacées
HYDRASTIS	Plante toxique	<i>Hydrastis canadensis</i>	Renonculacées
HYSOPE	Respiration/Poumon	<i>Hyssopus officinalis</i>	Lamiacées
IPÉCA	Plante toxique	<i>Ipeca</i>	Rubiacées
JOUBARBE	Dépurative	<i>Sempervivum tectorum</i>	Crassulacées
JUSQUIAME	Plante toxique	<i>Hyoscyamus niger</i>	Solanacées
KOLA	Fatigue	<i>Cola nitida</i>	Sterculiacées
LAMIER BLANC	P. action hormonale	<i>Labium album</i>	Lamiacées
LAURIER	Appareil locomoteur	<i>Laurus nobilis</i>	Lauracées
LAURIER-CERISE	Plante toxique	<i>Prunus laurocerasus</i>	Rosacées
LAURIER ROSE	Plante toxique	<i>Nerium oleander</i>	Apocynacées
LAVANDE	Système nerveux	<i>Lavandula vera</i>	Lamiacées
LIERRE GRIMPANT	Appareil locomoteur	<i>Hedera helix</i>	Araliacées
LIERRE TERRESTRE	Respiration/Poumon	<i>Glechoma hederacea</i>	Lamiacées
LIN	Dépurative	<i>Linum usitatissimum</i>	Linacées
LOTIER	Système nerveux	<i>Lotus corniculatus</i>	Fabacées
MAÏS	Reins	<i>Zea mays</i>	Poacées
MARJOLAINE	Système nerveux	<i>Origanum marjorana</i>	Lamiacées
MARRONNIER D'INDE	Cardiovasculaire	<i>Aesculus hippocastanum</i>	Hippocastanacées

L'HERBORISTERIE

MARRUBE	Respiration/Poumon	<i>Marrubium vulgare</i>	Lamiacées
MATE	Fatigue	<i>Ilex paraguariensis</i>	Iliacées
MATRICAIRE	Foie/Vésicule biliaire	<i>Matricaria chamomilla</i>	Astéracées
MAUVE	Respiration/Nez-gorge-or.	<i>Malva sylvestris</i>	Malvacées
MÉLILOT	Cardiovasculaire	<i>Melilotus officinalis</i>	Fabacées
MÉLISSSE	Système nerveux	<i>Melissa officinalis</i>	Lamiacées
MENTHES	Digestion/Estomac	<i>Mentha piperita...</i>	Lamiacées
MÉNANTHE	Fatigue	<i>Menyanthes trifoliata</i>	Menyanthacées
MILLEPERTUIS	Dépurative	<i>Hypericum perforatum</i>	Hypéricacées
MOUTARDE	Dépurative	<i>Sinapis</i>	Brassicacées
MÛRIER NOIR	Digestion/Rate/Pancréas	<i>Morus nigra</i>	Moracées
MUSCADE	Fatigue	<i>Myristica fragans</i>	Myristicacées
MYRTE	Respiration/Nez-gorge-or.	<i>Myrtus communis</i>	Myrtacées
NAVET	Respiration/Poumon	<i>Brassica napus</i>	Brassicacées
NÉNUPHAR	P. action hormonale	<i>Nymphaea alba</i>	Nymphéacées
NOISETIER	Cardiovasculaire	<i>Corylus avellana</i>	Corylacées
NOYER	Dépurative	<i>Juglans regia</i>	Juglandacées
CENANTHE SAFRANÉE	Plante toxique	<i>Cenantha crocata</i>	Apiacées
OIGNON	Respiration/Nez-gorge-or.	<i>Allium cepa</i>	Liliacées
OLIVIER	Cardiovasculaire	<i>Olea europaea</i>	Oléacées
ORANGE AMÈRE	Système nerveux	<i>Citrus aurentium v. amara</i>	Rutacées
ORGE	Fatigue	<i>Hordeum sativum</i>	Poacées
ORIGAN	Respiration/Nez-gorge-or.	<i>Origanum vulgare</i>	Lamiacées
ORTIE	Fatigue	<i>Urtica dioica</i>	Urticacées
OSEILLE	Dépurative	<i>Rumex acetosa</i>	Polygonacées
PALIURE	Reins	<i>Paliurus spina christi</i>	Rhamnacées
PANICAUT	Foie/Vésicule biliaire	<i>Eryngium campestre</i>	Apiacées
PARIÉTAIRE	Dépurative	<i>Parietaria officinalis</i>	Urticacées
PASSIFLORE	Système nerveux	<i>Passiflora incarnata</i>	Passifloracées
PATCHOULI	Dépurative	<i>Pogostemon patchouli</i>	Lamiacées
PATIENCE	Dépurative	<i>Rumex patientia</i>	Polygonacées

Tableau des plantes

PENSÉE SAUVAGE	Dépurative	<i>Viola tricolor</i>	Violacées
PERSIL	P. action hormonale	<i>Petroselinum hortense</i>	Apiacées
PERVENCHE	Cardiovasculaire	<i>Vinca minor</i>	Apocynacées
PETITE CIGUË	Plante toxique	<i>Aethusa cynapium</i>	Apiacées
PETIT-HOUX	Cardiovasculaire	<i>Ruscus aculeatus</i>	Liliacées
PEUPLIER	Appareil locomoteur	<i>Populus nigra</i>	Salicacées
PHYSALIS	Plante toxique	<i>Physalis alkekengi</i>	Solanacées
PIED-DE-CHAT	Respiration/Poumon	<i>Antennaria dioica</i>	Astéracées
PILOSELLE	Reins	<i>Hieracium pilosella</i>	Astéracées
PIMENT	Fatigue	<i>Capsicum frutescens</i>	Solanacées
PIN SYLVESTRE	Respiration/Poumon	<i>Pinus sylvestris</i>	Abiétacées
PISSENLIT	Reins	<i>Taraxum dens leonis</i>	Astéracées
POIREAU	Reins	<i>Allium porum</i>	Liliacées
POIVRE	P. action hormonale	<i>Piper nigrum</i>	Pipéracées
POMME DE TERRE	Digestion/Estomac	<i>Solanum tuberosum</i>	Solanacées
PRÊLE	Appareil locomoteur	<i>Equisetum arvense</i>	Équisétacées
PRUNELLIER	Digestion/Intestin-diarr.	<i>Prunus spinosa</i>	Rosacées
PSYLLIUM	Digestion/Intestin-consti.	<i>Plantago psyllium</i>	Plantaginacées
PULMONAIRE	Respiration/Poumon	<i>Pulmonaria officinalis</i>	Borraginacées
QUINQUINA	Fatigue	<i>Cinchona succirubra</i>	Rubiacées
RADIS NOIR	Foie/Vésicule biliaire	<i>Raphanus sativus niger</i>	Brassicacées
RAISIN D'AMÉRIQUE	Plante toxique	<i>Phytolacca decandra</i>	Phytolaccacées
RÉGLISSE	Digestion/Estomac	<i>Glycyrrhiza glabra</i>	Fabacées
REINE DES PRÉS	Appareil locomoteur	<i>Spirea ulmaria</i>	Rosacées
RHUBARBE	Digestion/Intestin-consti.	<i>Rheum officinalis</i>	Polygonacées
ROMARIN	Foie/Vésicule biliaire	<i>Rosmarinus officinalis</i>	Lamiacées
RONCE	Respiration/Nez-gorge-or.	<i>Rubus fruticosus</i>	Rosacées
ROSE ROUGE	Digestion/Intestin-diarr.	<i>Rosa gallica</i>	Rosacées
SALICAIRE	Digestion/Intestin-diarr.	<i>Lythrum salicaria</i>	Lythracées
SALSEPAREILLE	Dépurative	<i>Smilax aspera</i>	Liliacées
SAPONAIRE	Dépurative	<i>Saponaria officinalis</i>	Caryophyllacées

L'HERBORISTERIE

SARRIETTE	Fatigue	<i>Satureia hortensis</i>	Lamiacées
SAUGE OFFICINALE	P. action hormonale	<i>Salvia officinalis</i>	Lamiacées
SAULE BLANC	Appareil locomoteur	<i>Salix alba</i>	Salicacées
SERPOLET	Respiration/Nez-gorge-or.	<i>Thymus serpyllum</i>	Lamiacées
SOUCI	Digestion/Estomac	<i>Calendula officinalis</i>	Astéracées
SUREAU	Reins	<i>Sambucus nigra</i>	Caprifoliacées
TABAC	Plante toxique	<i>Nicotiana tabacum</i>	Solanacées
TAMIER	Appareil locomoteur	<i>Tamus communis</i>	Dioscoréacées
TANAISIE	Fatigue	<i>Tanacetum vulgare</i>	Astéracées
THÉ	Cardiovasculaire	<i>Thea sinensis</i>	Théacées
THUYA	Dépurative	<i>Thuya occidentalis</i>	Cupressacées
THYM VRAI	Respiration/Nez-gorge-or.	<i>Thymus vulgaris</i>	Lamiacées
TILLEUL	Appareil locomoteur	<i>Tilia cordata</i>	Tiliacées
TORMENTILLE	P. action hormonale	<i>Potentilla tormentilla</i>	Rosacées
TOURNESOL	Fatigue	<i>Helianthus annuus</i>	Astéracées
TUSSILAGE	Respiration/poumon	<i>Tussilago farfara</i>	Astéracées
VALÉRIANE	Système nerveux	<i>Valeriana officinalis</i>	Valérianacées
VANILLE	P. action hormonale	<i>Vanillia aromatica</i>	Orchidacées
VERGE D'OR	Reins	<i>Solidago virga aurea</i>	Astéracées
VERGERETTE	Dépurative	<i>Erigeron canadensis</i>	Astéracées
VÉRONIQUE	Dépurative	<i>Veronica officinalis</i>	Scrofulariacées
VERVEINE ODORANTE	Digestion/Estomac	<i>Lippia citriodora</i>	Verbénacées
VIGNE ROUGE	Cardiovasculaire	<i>Vitis vinifera</i>	Ampélidacées
VIOLETTE	Respiration/Poumon	<i>Viola odorata</i>	Violacées

3. LE JARDIN DES TEINTURIERS

À une époque où chacun se sent concerné par la nature, mais peut-être aussi par le « savoir-faire soi-même », il me paraît intéressant de donner quelques renseignements sur la composition d'un tel jardin.

Nom français

Airelle myrtille
Amadouvier
Aspérules
Aulne
Bouleau blanc
Bourdaine
Caille lait
Carotte commune
Carthame of.
Cerfeuil sauvage
Charme des baies
Chêne rouvre
Cuscute
Épervière des bois
Fenugrec
Frêne commun
Fusain
Garance des teinturiers
Garou (*Daphne gnidium*)
Gaude (sorte de Réséda)
Genêt tinctorial
Gratteron
Jacée des prés
Lampourde (*Xanthium* Petite Bardane)

Couleurs des teintures

violette
noire
rouge
noire
jaune
jaune
rouge
rouge
rouge
jaune ou verte
jaune
noire
roux
jaune
rouge écarlate
bleue
jaune, vert ou rouge
rouge
fauve
chamois et verte
jaune (ou bleu sur fond vert)
rouge
jaune
jaune (autrefois teintant les cheveux en blond)

L'HERBORISTERIE

Lysimaque vulgaire	jaune
Marguerite dorée (<i>Chrysanthemum segetum</i>)	jaune
Millepertuis commun	jaune
Myrte commun	bleue
<i>Myrica gale</i> (Piment aquatique)	jaune
Nerprun	verte
Nerprun tinctorial	jaune
Noyer (brou)	brune ou fauve
Orcanette (<i>Alkanna tinctoria</i>)	rouge
Origan commun	rouge et pourpre
Orobe printanière (<i>Lathyrus vernus</i>)	verte
Pastel des teinturiers (<i>Isatis tinctoria cruc</i>)	indigo ou bleue
Persicaire	jaune rougeâtre
Pesse (<i>Hypurris</i> Prêle aquatique)	noire
Séneçon jacobée	verte
Souci sauvage	jaune
Starnide des bois	jaune
Sumac de Montpellier (Corroyère à feuilles de myrte)	verte ou noire (fruits)
Sureau commun	noire
<i>Thalictrum</i> (Pigamon)	jaune
Tormentille (<i>Potentilla</i>)	rouge
Trèfle rouge des prés	verte
Troène commun	pourpre

LE JARDIN DU TANNEUR

Les plantes pouvant servir au tannage étant très nombreuses, nous n'en citons ici que quelques-unes.

Plante fleurie ou simplement les fleurs

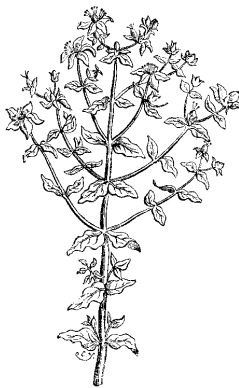
Salicaire	Reine des prés
Osmonde royale	Renouée amphibie
Renouée bistorte	Petite pimprenelle
Tormentille	Benoîte commune
Potentille rampante	Potentille printanière
Potentille argentée	Sauge des prés
Aigremoine	Prêle des champs
Prêle aquatique	Lichen pulmonaire
Lysimaque vulgaire	Airelle
Myrtille	Ronce frutescente
Fraisier	Grande pervenche
Géranium bec de grue	Plantain moyen
Plantain lancéolé	Grand plantain
Millepertuis	

Le jardin des teinturiers

Dans la liste ci-dessous, nous devons préciser la partie ou les parties de plante que l'on peut utiliser :

Prunier épineux	écorce et fruit avant sa maturité
Saule blanc	feuilles et branches
Sorbier	branches
Sorbier : fruit non mûr	feuilles
Églantier	feuilles
Hêtre	écorce et feuilles
Charme	feuilles et écorce
Tous les chênes	feuilles et écorce
Bouleau	feuilles et écorce
Aulne	feuilles
Néflier	feuilles, branches et fruit
Cornouiller sauvage	feuilles et branches
Oseille	racine et semences
Patience aquatique et sauvage	racine, feuilles et semences
Iris jaune	racine
Nénuphar jaune	racine

Emploi de ces plantes : en réalité, mis à part le Chêne dont il faut employer quatre fois le poids de plante pour une fois le poids de cuir à tanner, pour les autres matières, il semble que l'expérience en décide.



Millepertuis

4. L'HORLOGE BOTANIQUE D'APRÈS LINNÉ

L'heure de floraison varie suivant la température et les espaces. Ainsi, au printemps et en automne, il fait moins chaud qu'en été et les mêmes fleurs s'ouvrent ou se ferment une ou deux heures plus tard.

Dans l'horloge botanique ci-dessous, établie par Linné, il y a donc deux chiffres (ex. 3/5) qui indiquent que la plante s'épanouit à 3 h du matin en été, mais à 5 h au printemps et en automne. Il en est de même pour les heures où elles se ferment.

Matin	Nom latin	Nom français	Matin/Soir
3/5	<i>Tragopolon luteum</i>	Salsifi	9/10
4/5	<i>Leontodon taraxaconoides</i>	Liondent tige nue	15
	<i>Picris magna</i>	Picride	12 ou 14
	<i>Crepis tectorum</i>	Crepis	10/12
4/6	<i>Scorzonera tenginata</i>	Scorsonère	10
5/6	<i>Leontodon taraxaxum</i>		8/9
5/6	<i>Lampsana glutinosa</i>	Lampsane	10
6/7	<i>Hieracum aurantiacum</i>	Piloselle orange	15/16
7	<i>Nymphaea alba</i>	Nénuphar	19
6/7	<i>Alysum alyssides</i>	Alysson	16
7		Lys des champs	15/16
7/8	<i>Anagallis caerulea</i>	Mouron rouge	15
8	<i>Hieracium pilosella</i>	Épervière piloselle	14
9/10	<i>Arenaria purpurea</i>		14/15

Le lys des champs est une plante qui croît sur les pentes sablonneuses de la Suisse. Les pétales de cette plante s'ouvrent et se ferment à heures régulières et par degré, nous indiquant ainsi, en quelque sorte, les heures du jour. Les fleurs de cette plante s'ouvrent une seule fois dans toute sa vie. Les pétales, avant

L'horloge botanique d'après Linné

l'épanouissement, sont verts et ont la forme d'un calice. Les fleurs qui s'épaouiront le lendemain se colorent en blanc dès 12 h ; la veille, à 17 h, elle a pris tout son éclat et la fleur s'est accrue de manière tout à fait visible. Cette fleur, s'ouvrant par degré et se fermant en 24 h, peut donc être considérée comme une véritable horloge végétale.

À 18 h, les fleurs ont acquis tout leur éclat ; à 19 h, les pointes des trois pétales extérieurs commencent à s'écarter des pétales intérieurs ; à 19 h, les trois pétales intérieurs sont entrouverts et on peut voir les étamines ; à 24 h, les six feuilles sont écartées sur un angle de 45° . Le matin, à 7 h, elles sont couchées horizontalement ; à 12 h, les pétales sont renversés en arc et touchent la tige ; à 16 h, ils forment de nouveau un angle de 45° ; à 19 h, les trois pétales inférieurs sont fermés, les autres forment un angle aigu et, à 24 h, la fleur est entièrement fermée.



Néuphar

5. LES FLEURS DE BACH

Élixirs floraux

Principe d'action

Chaque être humain a en lui un potentiel physique, mental et spirituel qui forme sa personnalité. Les chocs de la vie, le stress et les traumatismes perturbent peu à peu ce potentiel et un déséquilibre s'installe.

Le Dr Bach a dit : « Nous améliorer constamment amène le bonheur, la santé réside dans la sérénité intérieure. »

Les élixirs floraux contribuent à ramener l'équilibre et à installer la paix intérieure sans lesquels le bonheur ne peut exister. Chaque plante a sa propre personnalité et correspond à un état d'âme précis. À mesure que le plan émotionnel s'harmonise, on arrive à déterminer la plante type correspondant à la personnalité profonde du sujet.

On peut mélanger six des élixirs découverts par le Dr Bach.

⇒ : Indications

★ : Propriétés

AIGREMOINE

- ⇒ Cache ses soucis derrière l'insouciance. Intériorise ses problèmes, est prêt à beaucoup pour éviter tout conflit.
- ★ Aide à éliminer les émotions réprimées.

AJONC

- ⇒ Abandonne tout espoir. Résignation et pessimisme.
- ★ Aide à retrouver l'étincelle de vie et la volonté de vaincre les difficultés.

BOURGEONS DE MARRONNIER

- ⇒ Tendance à répéter les mêmes erreurs. Ne sait pas vivre dans le présent, ni tirer parti des leçons de la vie.
- ★ Permet de regarder la réalité en face et de ne plus tourner en rond.

Les fleurs de Bach

BRUYÈRE

- ⇒ A peur de la solitude et un besoin désespéré de partager ses soucis avec autrui. Uniquement préoccupé de lui-même. Donne pour recevoir.
- ★ Donne force et assurance et permet ainsi de venir en aide à son prochain.

CENTAURÉE

- ⇒ Difficulté à s'imposer. Ne sait pas dire non. Passif, de volonté trop peu développée, se laisse facilement exploiter et tend à servir de bouc émissaire.
- ★ Permet de retrouver son identité et d'avoir plus de discernement.

CHARME

- ⇒ Lassitude. Fatigue. Vidé de toute énergie mentale. Le « À quoi bon ? » Tout est sujet à une routine journalière.
- ★ Redonne du ressort et de la vivacité d'esprit : même l'impossible devient possible.

CHÂTAIGNIER

- ⇒ Épuisement de la résistance physique, mentale et spirituelle. Désespoir absolu, au bout du rouleau, comme si on avait atteint les limites extrêmes de son être.
- ★ Permet de retrouver le potentiel intérieur et d'envisager de nouvelles perspectives.

CHÈNE

- ⇒ Ne peut s'empêcher de lutter, se refuse toute faiblesse, toute facilité. Résistant et inébranlable, ne sait pas lâcher prise, ne sait ni quand ni comment renoncer.
- ★ Permet d'exprimer sa volonté sans blesser autrui. Compréhension et acceptation de ses propres limites.

CHÈVREFEUILLE

- ⇒ A des difficultés à oublier le passé. S'accroche désespérément à un bonheur perdu. Peur de plonger dans la vie.
- ★ Les regrets ne servent à rien. Tout est source d'expérience : le présent est le fruit du passé, on devient avec joie l'artisan de sa propre vie.

CHICORÉE

- ⇒ Si attentif aux besoins des autres qu'il en devient égoïste et possessif. Manipulation, chantage affectif. Ne sait pas donner sans condition. Se pose en victime de son entourage.
- ★ Peut donner sans rien attendre en retour, telle la terre nourricière, et offrir aux autres des heures de paix.

CLÉMATITE

- ⇒ Endormi ou rêveur ? Ailleurs, l'herbe est certainement plus verte ! Refuse de participer à la réalité de la vie et se réfugie dans un monde imaginaire.
- ★ Donne la stabilité et ramène sur terre. Permet d'intégrer finesse, sensibilité et intuition sur un plan pratique.

L'HERBORISTERIE

EAU DE ROCHE

- ⇒ Idéaliste et fanatique. Très strict dans sa façon de penser, se refuse beaucoup de joies et de plaisirs, se réprime. Voudrait servir d'exemple à son prochain et être toujours au top niveau.
- ★ Permet de mettre en pratique sa discipline personnelle pour atteindre ses idéaux élevés. Faculté d'adaptation et attitude ouverte.

ÉGLANTIER

- ⇒ Glisse dans la vie sans faire d'effort pour améliorer les choses. Résignation, apathie, fatalisme. Ennui chronique et vide intérieur.
- ★ Donne l'amour de la vie, l'acceptation de sa propre existence dont chaque jour est plein d'un intérêt vital.

ÉTOILE DE BETHLÉEM

- ⇒ Pour tous les traumatismes, chocs corporels, psychiques ou spirituels (anciens ou récents). Toute situation qui, pendant un certain temps, rend très malheureux.
- ★ Neutralise l'effet du choc, apaise la douleur, permet de récupérer rapidement ses forces.

FOLLE AVOINE

- ⇒ Insatisfaction. Difficulté à décider de la voie à suivre, entame plusieurs choses à la fois. Aspirations inassouvies. On ne se laisse pas détourner.
- ★ Permet de découvrir la tâche qui nous est dévolue. Capacité à discerner ses objectifs précis.

GENTIANE

- ⇒ Se décourage facilement. Aimerais donner un sens à sa vie mais ne le peut pas. Fait part aux autres de ses doutes face à chaque situation. Insécurité par manque de confiance.
- ★ Capable de vivre les conflits avec la certitude que toutes les difficultés peuvent être maîtrisées.

HÉLIANTHÈME

- ⇒ Panique. Situation de crises extrêmes. Maladie soudaine qui cause une grande crainte à l'entourage. Cauchemars.
- ★ Redonne courage et force morale. Met en mesure de mobiliser une grande énergie pour faire face aux situations exceptionnelles.

HÊTRE

- ⇒ Intolérances, réactions bornées. Tend à juger ses semblables de façon très critique. S'isole par son attitude.
- ★ Confère compassion, tolérance et indulgence. Bon diagnostic des situations et des êtres. Inflexible.

Les fleurs de Bach

HOUX

- ⇒ Sentiments contraires à l'amour. Jalousie, suspicion, désir de vengeance. Se sent lésé, frustré, vexé. Mauvaise humeur. État négatif.
- ★ Douceur, confiance. Rayonnement de l'amour. Liberté et harmonie intérieures.

IMPATIENS

- ⇒ Tension nerveuse et mentale. Instable et impatient, voudrait avoir fini avant d'avoir commencé. Ne peut supporter la lenteur et préfère travailler seul, à son propre rythme.
- ★ Patient, délicatesse. Esprit vif. Indulgence et compréhension face à autrui.

MARRONNIER BLANC

- ⇒ Des pensées indésirables, obsessionnelles, ne cessent d'envahir l'esprit. Difficultés à se concentrer. Mental instable, suractif. Surmenage intellectuel.
- ★ État d'esprit équilibré, apaisé, d'où discernement facilité. Calme et tranquillité.

MARRONNIER

- ⇒ Inquiétude constante pour les autres.
- ★ Bonne influence sur autrui.

MARRONNIER ROUGE

- ⇒ On pense et agit à leur place, prévoyant toujours le pire. Difficultés à briser, couper le cordon ombilical.
- ★ Pensées positives : on fait don de sa propre confiance en toutes circonstances.

MÉLÈZE

- ⇒ Complexe d'infériorité, vit dans la peur de l'échec. Se sent inutile. Hésitant et passif par manque de confiance en soi.
- ★ Confiance en soi, capable de rester ferme même en cas d'échec et de faire face aux problèmes de manière réaliste.

MOUTARDE

- ⇒ Mélancolie qui apparaît et disparaît. Tristesse. Mal de vivre. Dépression sans cause apparente.
- ★ Stabilité intérieure. Traverse les épreuves sous le soleil ou sous la pluie avec la même clarté intérieure.

MIMULUS

- ⇒ Peurs concrètes de la maladie, la mort, la solitude, la souffrance. Timidité. Peur d'affronter le monde matériel.
- ★ Dépassement de ses angoisses. Capacité à se jeter à l'eau. Courage. Finesse et sensibilité deviennent des atouts.

L'HERBORISTERIE

NOYER

- ⇒ Pour les phases de croissance de la vie, les croisées des chemins. Influençable, l'opinion d'autrui a beaucoup d'importance au point de l'écarter de son chemin.
- ★ Grande protection face aux influences extérieures : on reste fidèle à soi-même. Les nouvelles expériences sont source de joie.

OLIVIER

- ⇒ Épuisement mental et physique, vidé de toute énergie. Ne sait plus gérer ses forces vitales, ne supporte plus rien.
- ★ Régénère : on sent renaître en soi une énergie inépuisable et une grande vitalité.

ORME

- ⇒ La tâche momentanément entreprise semble trop difficile. État de découragement des fortes personnalités qui, passagèrement, ne se sentent plus à la hauteur de leurs responsabilités.
- ★ Conscience de ses responsabilités. De nouveau prêt à faire l'impossible, disponible et toujours prêt à aider autrui.

PIN

- ⇒ Auto-accusation, autocritique. Veut toujours mieux faire et se cramponne au sentiment de culpabilité. Utilise trop souvent des formules d'excuses et se sent coupable même des fautes d'autrui.
- ★ Compréhension des sentiments humains. Accepte ses erreurs sans s'y appesantir. Confère patience, humilité, modestie.

PLUMBAGO

- ⇒ Demande sans cesse l'avis des autres. A de la peine à prendre ses décisions et n'a pas assez de confiance en soi pour aller jusqu'au bout de celles-ci.
- ★ Confiance en soi et en son intuition. Indépendance et sagesse.

POMMIER

- ⇒ Besoin de purification. Dégoût de soi. Sentiment extrême « d'hygiène mentale », se sent souillé, veut se laver de ses péchés. Accorde trop d'importance aux détails.
- ★ Fraîcheur d'esprit et légèreté intérieure. Magnanimité et harmonie.

PRUNUS

- ⇒ Terreur mentale, peur de perdre la raison, le contrôle de soi. Tendance suicidaire. Crises de violence occasionnelles et incontrôlables.
- ★ Chasse toutes les mauvaises idées. Force et courage. Apaisement et contrôle de soi en toute circonstance.

Les fleurs de Bach

SAULE

- ⇒ Sentiment d'injustice, rancune, amertume, aigreur. Envie les autres, leur sort apparaissant toujours meilleur. Considère l'aide d'autrui comme un dû.
- ★ Du rôle de victime, on devient maître de son destin. Tolérance flexible, volonté positive et détermination à vaincre toutes les difficultés.

SCLÉRANTHE

- ⇒ Manque de mesure et d'équilibre. Change sans cesse d'avis, d'humeur. Ne peut décider entre deux choses, deux extrêmes. Versatile et instable.
- ★ Autodétermination et meilleur jugement. Prend ses décisions avec sûreté. Source d'apaisement pour l'entourage.

TREMBLE

- ⇒ Craintes vagues et inexplicables. Crises d'angoisses, cauchemars. Peur de la peur, peur des puissances invisibles. Parfois terrifié sans savoir pourquoi.
- ★ Concentration, confiance et apaisement. Capacité à faire face aux peurs inhérentes à ce monde.

VERVEINE

- ⇒ Surmenage physique. Impulsivité. En fait trop et s'énervé quand les choses ne vont pas comme prévu. Voudrait forcer les autres au bonheur. Esprit « missionnaire ».
- ★ Tranquillité, aide patiente à autrui. Reconnaît aux autres le droit d'avoir une opinion personnelle.

VIGNE

- ⇒ Autoritaire, dominateur et ambitieux. Ne doute jamais de sa supériorité. Refuse toute discussion, de toute façon a toujours raison. Fait passer la raison avant les sentiments.
- ★ Capacité d'aider les autres à trouver leur chemin. Accorde à chacun la liberté en toute chose.

VIOLETTE D'EAU

- ⇒ Distant, secret, ne se livre pas aisément. Aime être seul. Fait preuve d'une retenue orgueilleuse. Veut régler seul ses difficultés et se retire dans sa forteresse intérieure.
- ★ Traverse la vie dignement mais sans arrogance. Retenue discrète. Tact et amabilité.

REMÈDE D'URGENCE

- ⇒ Convient dans toutes les situations d'urgence, une grande frayeur, un grand chagrin, perte d'un être cher, changement d'emploi, dispute, etc.
- ★ Dissipe rapidement un grand choc. Permet au système énergétique bloqué, un prompt rétablissement et le processus de guérison peut commencer.

6. LES OLIGOÉLÉMENTS

CALCIUM (Ca)

CARENCE

En cas de carence, l'organisme utilise le calcium qui se trouve dans le squelette et les dents.

Troubles neuromusculaires, nervosité, insomnie, dépression, agitation, convulsion, tétanie, rachitisme, ostéoporose, carie dentaire, fracture facile, crampe musculaire.

PROPRIÉTÉS

Équilibre de l'eau des cellules nerveuses et musculaires. Rôle dans la coagulation sanguine. Participe au métabolisme de nombreuses vitamines et du fer. Rôle de régulation dans les échanges entre les cellules. Avec le phosphore, c'est le principal élément structural des os et des dents.

INDICATIONS

Croissance, tachycardie, femmes enceintes ou qui allaitent, personnes âgées, ménopause, douleurs des règles, personnes inactives (qui éliminent plus de calcium que les personnes actives).

BESOINS QUOTIDIENS

800 mg, 1 200 mg pour les femmes enceintes ou allaitantes.

TOXICITÉ

À partir de 2 500 mg/jour. Ne pas donner en cas de calculs rénaux.

SOURCES

Laitages, légumes verts, poissons, soja en graine, amandes.

ASSOCIATION

Les vitamines A et D facilitent son métabolisme.

Son activité n'est réelle que dans un rapport précis avec le phosphore et le magnésium.

Il doit y avoir deux fois plus de calcium que de phosphore et de magnésium.

CHROME (Cr)

CARENCE

La carence en chrome favorise l'apparition du diabète, augmente les risques de maladies cardiovasculaires, entraîne une perte de poids, des troubles de la croissance, un épaississement de la cornée.

La consommation de produits trop raffinés (sucre, farine, riz, etc.) amène une carence en chrome, surtout dans les pays industrialisés.

PROPRIÉTÉS ET RÔLE PHYSIOLOGIQUE

Le chrome joue un rôle dans le métabolisme des glucides en renforçant l'action de l'insuline. Il influence le facteur de tolérance au glucose, ce qui améliore l'acceptation du glucose par les tissus liés à l'insuline. Il est indispensable à l'utilisation du glucose par les cellules.

Il constitue donc la molécule centrale d'une substance appelée FTG (facteur de tolérance au glucose), qui potentialise l'action de l'insuline.

Il retarde l'apparition du diabète. Évite le dépôt de cholestérol (maladies cardiovasculaires). Diminue la fabrication de graisse et favorise la perte de poids.

INDICATIONS

Diabète « de la quarantaine », prévention des maladies cardiovasculaires, aide dans les cures d'amaigrissement, grossesse.

BESOINS QUOTIDIENS

50 à 200 microgrammes (mais ces besoins ne sont pas connus avec une grande précision).

SOURCES

Levures, foie, fromages, pain complet, viande de bœuf, pelures de fruits et de légumes (non traités, de préférence...), céréales germées, fruits de mer.

CUIVRE (Cu)

CARENCE

Elle entraîne une mauvaise utilisation du fer et une diminution d'hémoglobine.

Fatigue, anémie, infections fréquentes, maladies de peau, arthritisme.

PROPRIÉTÉS

Élaboration des globules rouges avec le fer.

Antianémique, intégrité du collagène et de l'élastine, assurant la solidité des os, des articulations, la structure des cartilages, la solidité et la souplesse des artères et des veines. Bon fonctionnement du cœur. Anti-inflammatoire, anti-infectieux et antiviral.

INDICATIONS

Croissance des enfants, prise de contraceptifs oraux, infections, ralentissement du vieillissement.

BESOINS QUOTIDIENS

2 à 3 mg.

L'HERBORISTERIE

TOXICITÉ

Respecter l'équilibre Zinc-Cuivre. Trop de cuivre oxyde la vitamine A et diminue la vitamine C, avec perturbation du métabolisme glucidique du cristallin, puis cataracte.

SOURCES

Noix, cacao, foie de bœuf, champignons crus, amandes, légumineuses, blé et riz complets, algues.

ASSOCIATIONS

- Cuivre-Or-Argent : infections, baisse de défense de l'organisme.
- Manganèse-Cuivre : états infectieux chroniques, fatigabilité physique chronique, problèmes respiratoires.
- Manganèse-Cuivre-Cobalt : anémie.
- Zinc-Cuivre : dysfonctionnement hypophyso-ovarien, mauvais fonctionnement hormonal de l'enfance et de l'adolescence (syndrome adiposogénital), aboulie, indifférence, dépression.

RÔLE DU CUIVRE, RÉPARTITION DANS L'ORGANISME

100 à 150 mg : 10/15 mg dans le foie, 65 mg dans les muscles, 25 mg dans le squelette. De nombreuses enzymes contiennent du cuivre.

RÔLE

Le cuivre participe à la constitution des articulations et joue un rôle essentiel dans l'hémoplastie.

Il participe au métabolisme du fer par une substance protidique contenant du cuivre et amenant le fer à un niveau de valence physiologiquement utilisable : la céruléoplasmine.

Indispensable aux enzymes qui maintiennent l'élasticité des vaisseaux sanguins.

FER (Fe)

CARENCE

Fatigue, faiblesse musculaire, difficultés respiratoires, sensibilité aux maladies infectieuses, anémie, pâleur, etc.

PROPRIÉTÉS

Le fer augmente les défenses immunitaires, prévient ou ralentit les processus de vieillissement, améliore la circulation sanguine, joue un rôle dans la croissance, dans la production d'hémoglobine (70% du fer se trouve dans les globules rouges), accroît les performances physiques.

INDICATIONS

Sportifs, personnes âgées, fatiguées, femmes enceintes, en cours de règles, enfants (croissance, fatigue), essoufflement rapide, consommateurs de café, de thé et d'œufs (qui ralentissent l'assimilation du fer).

BESOINS QUOTIDIENS

10 mg ; 18 mg maximum pour les femmes enceintes ou allaitantes.

Les oligoéléments

TOXICITÉ

On ne donne pas de hautes doses aux enfants.

ASSOCIATIONS

Vitamines C et E.

Cuivre, cobalt, manganèse sont nécessaires pour son assimilation.

FLUOR (F)

CARENCE

Carie dentaire.

PROPRIÉTÉS

Participe à la formation des os et des dents.

SOURCES

Fruits de mer, algues, eau fluorée du robinet (préconisation de l'O.M.S., Organisation mondiale pour la santé), Badoit, etc.

INCONVÉNIENTS

Attention aux inconvénients possibles dans le futur ou dans ses associations avec d'autres oligoéléments.

GERMANIUM (Ge)

Le germanium a été découvert en 1886 par le chimiste C. Winkler dans le minerai d'argent. 1969 : construction de l'institut de recherche Germanium par le Dr Kazuhico Asai.

PROPRIÉTÉS

Effet bienfaisant sur le corps dans sa totalité. Le germanium agit comme une substance intermédiaire entre le bien-être physique et mental. Il stimulerait les forces naturelles de guérison et de défense de l'organisme en augmentant la production d'interférons (substances protidiques) qui peuvent dans certaines circonstances être virostatiques.

SOURCES

Ginseng (concentration importante), Ail, champignons, nombreuses herbes médicinales chinoises (peut être aussi en France, mais la recherche est bloquée sur ce plan).

TOXICITÉ

Nulle, quelle que soit la quantité absorbée. Élimination en 20 à 30 h.

MAGNÉSIUM (Mg)

CARENCE

Les aliments actuels sont pauvres en minéraux et les besoins quotidiens sont donc rarement couverts.

En outre, certaines maladies ou habitudes (par ex., diabète, alcoolisme, maladies des reins) provoquent des insuffisances d'assimilation.

L'HERBORISTERIE

Les régimes hypocaloriques évitent les graines oléagineuses, fruits secs, haricots, riches en magnésium, et provoquent donc un manque d'apport.

Irritabilité, nervosité, spasmophilie, céphalée, insomnie, retards de croissance, irrégularité du rythme cardiaque, crampes d'estomac.

PROPRIÉTÉS

70% du magnésium se trouve dans le squelette. Le magnésium a donc un rôle important au niveau des os et, bien entendu, des dents.

Le magnésium équilibre le système nerveux et évite les crises de spasmophilie et de tétanie. Tonifiant et antifatigue, il stimule aussi les défenses immunitaires. Il catalyse de nombreuses enzymes et intervient dans la formation des acides ARN et ADN.

INDICATIONS

Prévention : spasmophilie, maladies cardiovasculaires. Réduit l'hypertension artérielle, régule le rythme cardiaque. Dépression, rôle dans l'allergie et le vieillissement.

BESOINS QUOTIDIENS

Adulte : 350 mg.

TOXICITÉ

Seulement à haute dose : diarrhées. Contre-indiqué pour les insuffisants rénaux. Il faut prendre deux fois moins de magnésium que de calcium pour une activité efficace.

SOURCES

Noix, amandes, cacahuètes, cacao, haricots, pois, soja, germes de blé, fruits de mer.

ASSOCIATIONS

Calcium et phosphore. La vitamine B6 est indispensable pour son assimilation. Le magnésium protège la vitamine E.

MANGANÈSE (Mn)

CARENCE

Allergie, diabète, stérilité, problèmes articulaires, polyarthrite, fatigue ; diminue la tolérance au glucose (baisse son acceptation).

PROPRIÉTÉS ET PHYSIOLOGIE

10 à 40 mg de manganèse sont répartis dans l'organisme, surtout dans le foie, l'hypophyse et les os.

Le manganèse intervient dans de nombreux systèmes enzymatiques (rôle dans la formation des lipides), il est indispensable à la croissance des os. Il joue un rôle dans l'utilisation du glucose (métabolisme des vitamines C, B6, B8). Il aurait un rôle dans la coagulation sanguine en agissant avec la vitamine K. Il est essentiel au foie à travers ses fonctions protectrices. Il favorise la fabrication des polysaccharides, constituants du collagène (muscles, tendon, peau, os).

INDICATIONS

Arthrose, artériosclérose, tendinite, vieillissement cutané, allergies, épilepsie, schizophrénie, douleurs articulaires, dysfonctionnement du pancréas.

Les oligoéléments

BESOINS QUOTIDIENS

Adultes : 2 à 7 mg.

SOURCES

Céréales, légumineuses, épinards, luzerne, flocons d'avoine, noix, noisettes, soja.

ASSOCIATIONS

Vitamines C et B.

Manganèse-Cobalt, Manganèse-Cuivre, Manganèse-Cuivre-Cobalt.

POTASSIUM (K)

CARENCE

Maladies de peau, troubles cardiaques, problème de sommeil, fatigue.

PROPRIÉTÉS

Le potassium intervient dans l'équilibre et les échanges d'eau. Il règle la concentration des oligoéléments et des minéraux. Il favorise la croissance, joue un rôle dans l'activité musculaire, dans la récupération de l'organisme après un grand effort. Il intervient dans l'élimination rénale des toxines du sang, réduit la pression du sang, règle le rythme cardiaque, oxygène le cerveau, et joue un rôle dans le métabolisme des glucides et des protides ; il est antiallergique.

INDICATIONS

Soif, baisse des réflexes, fatigue, maladies de peau, peau sèche, constipation, hypertension.

BESOINS QUOTIDIENS

Adultes : 400 mg.

TOXICITÉ

Possible à hautes doses. Contre-indication pour les insuffisants rénaux, cardiaques, et dans les cas de déshydratation.

SOURCES

Légumes verts, fruits, graines de tournesol, noisettes, noix, amandes, algues, fruits de mer, soja.

SÉLÉNIUM (Se)

1957 : Klaus Schwarz, physicien, découvre le rôle du sélénium dans les processus vitaux. Le corps humain fabrique des corps oxydants agressifs : les radicaux libres. Le rôle des antioxydants comme le sélénium est de neutraliser ces radicaux libres.

Notre corps est pauvre en sélénium et l'apport dépend de la chaîne alimentaire : sol – plante – animal. Le sélénium agit au niveau de l'enzyme glutathion-péroxydase et protège les éléments et les structures cellulaires sensibles aux substances acides, par l'intermédiaire de cette enzyme. C'est donc un antioxydant.

L'HERBORISTERIE

La vitamine E protège les lipides et les matières liposolubles. Le sélénium agit au niveau des parties aqueuses des cellules. Ils sont donc synergiques et se complètent.

CARENCE

Cancer, maladies cardiovasculaires, taches de vieillesse, mauvaise résistance aux produits toxiques.

PROPRIÉTÉS

Le sélénium ralentit toute forme de vieillissement. Anticancéreux, protection cardiovasculaire, stimulant immunitaire, détoxification (mercure, arsenic, alcool, tabac). Rôle dans l'élasticité de la peau, améliore tonus et sexualité, action dans les atteintes rétinienne.

INDICATIONS

Personnes âgées, personnes vivant dans les lieux pollués, alcoolisme, tabac, expositions prolongées au soleil, vieillissement de la peau, maladies cardiovasculaires, empoisonnements et intoxications.

BESOINS QUOTIDIENS

Adultes : 50 à 150 mcg.

TOXICITÉ

Au-delà de 5 PPmcg/jour, risques de nausées, étourdissements, fragilité des ongles, goût métallique dans la bouche.

SOURCES

Céréales complètes, blé germé, ail, oignon, ananas, viande, poisson, choux de Bruxelles.

ASSOCIATIONS

Synergie avec les vitamines A et C. Le sélénium est mieux absorbé par association avec des acides aminés et les vitamines B.

SILICIUM (Si)

La teneur totale de l'organisme en silicium est de 1 g environ.

PROPRIÉTÉS

Le silicium est indispensable à la stabilité des os. Il participe à la constitution des cartilages et des articulations, intervient dans l'élasticité du tissu articulaire, maintient la bonne santé de la peau, des cheveux et des ongles.

SOURCES

Céréales (surtout le millet, l'avoine et l'orge : acide silicique), la prêle.

SOUFRE (S)

PROPRIÉTÉS

Le soufre prévient les maladies cardiovasculaires en empêchant le dépôt de cholestérol dans les vaisseaux. Il diminue le taux de triglycérides dans le sang. Il favorise la croissance et la pousse des cheveux.

Les oligoéléments

SOURCES

Huîtres, huile d'olive, riz complet, persil, sarrasin, soja, œufs, ail, crucifères, choux.

ZINC (Zn)

Le zinc est le cofacteur de plus de 70 enzymes. C'est pourquoi il remplit de nombreux rôles, diversifiés et essentiels.

Sa répartition est inégale dans l'organisme mais on le trouve en grande quantité dans le foie, les muscles, les os, les cellules isolées du pancréas, les tissus oculaires et les globules rouges.

Il est indispensable à certains métabolismes (par ex., protides, lipides et glucides).

CARENCE

Diarrhées fréquentes, régimes trop riches en fibres, stress, pilule. Les causes : consommation abusive d'alcool, maladies hépatorénales, infections, diabète.

Retard de croissance, perte d'appétit, sensibilité aux infections, cicatrisation lente, mauvais fonctionnement des glandes sexuelles, taches blanches sur les ongles.

PROPRIÉTÉS

Protège l'ADN et l'ARN. Métabolisme des protides, lipides, glucides, protecteur de la membrane cellulaire, antioxydant (avec la vitamine A), anti-vieillessement, stimule les défenses immunitaires, accélère la cicatrisation, régule la glycémie, accroît la sexualité, augmente la spermatogenèse, action sur l'hypophyse.

INDICATIONS

Infections, maladies de la sphère ORL (avec la vitamine C), brûlures, anxiété, nervosité, stress, diabète, vieillissement cérébral, perte des cheveux, grisonnement, maladies de peau, cataracte, perte de la libido, ongles cassants et tachés de blanc, avec la silice, contre le mauvais développement génital des enfants, impuissance.

BESOINS QUOTIDIENS

Adultes : 15 mg.

Enfants : avant un an : 3 à 5 mg ; après et jusqu'à 10 ans : 10 mg.

TOXICITÉ

À doses massives.

SOURCES

Foie, cœur de bœuf, agneau, poulet, viande rouge maigre, graines.

ASSOCIATIONS

Cuivre, Zinc-Nickel-Cobalt, Zinc-Cuivre, vitamines B6 et A.

7. LES VITAMINES

Abréviations : voir p. 181

Notre alimentation et notre mode de vie nous amènent à de nombreuses carences en vitamines. C'est pourquoi le rééquilibrage vitaminique m'apparaît comme une thérapie véritable.

Une alimentation bien comprise évite les carences mais, parfois, il faut donner « un coup de pouce » et les vitamines « naturelles » sont là pour nous aider à « redémarrer ».

Cependant, il ne faut pas croire que cette thérapeutique soit anodine : les abus peuvent être dangereux et les vitamines de synthèse, sauf en cas d'urgence, sont tout à fait déconseillées.

VITAMINE A. Rétinol

CARENCE : baisse de la vision nocturne, œil sec, peau sèche ou rugueuse, démangeaisons, cheveux secs, sensibilité accrue aux infections, tendance à l'impuissance sexuelle.

PROPRIÉTÉS : améliore la vision, surtout crépusculaire, renforce les membranes cellulaires, augmente la résistance aux infections, favorise la cicatrisation, aide de manière indispensable à la croissance (avec la vitamine D), anti-stress ; aurait un rôle dans la lutte contre le cancer.

INDICATIONS

Enfants : retard de croissance : 15 000 UI/semaine.

Troubles de la vision nocturne, travail sur un ordinateur et en lumière faible, maladies de peau, troubles de la ménopause et en cas de prise de la pilule (celle-ci détruisant la vitamine A). Les diabétiques ne peuvent transformer le carotène (ou provitamine A) en vitamine A, d'où son utilisation dans le diabète.

BESOINS : Adultes : 2 500 UI/jour. Enfants en dessous de 12 ans : 1 250 UI/jour.

Les vitamines

THÉRAPEUTIQUE

Les cures doivent se faire de manière discontinue : 6 semaines, puis arrêt de 2 semaines.

Adultes : 15 000 UI/jour en moyenne. Enfants : 7 000 UI/jour.

Toxique au-dessus de 50 000 UI/jour.

HYPERVITAMINOSE POSSIBLE : nausées, maux de tête, perte de cheveux, troubles oculaires. Ces ennuis cessent avec l'arrêt du traitement ou son adaptation au sujet.

SOURCES : foie, génisse, veau, volaille, huile de foie de poisson, beurre, œufs, lait et fromage. On trouve du bêta-carotène précurseur de la vitamine A dans les épinards, le cresson, le persil, le chou, les carottes, les tomates, les abricots, les cerises, les melons, les pêches.

Le groupe des VITAMINES B

On connaît une quinzaine de vitamines B. Elles sont en relation d'interdépendance. C'est pourquoi elles sont souvent prescrites en « complexe vitaminique B » : B1/B2/B3/B5/B6/B7/B8/B9/B10/B12. Ce sont les composants les plus habituels quand on prend un tel complexe.

B1. Thiamine

CARENCE : manque d'appétit, troubles digestifs variés, constipation, irritabilité, dépression, insomnie, fatigue, manque de réflexes et de concentration.

PROPRIÉTÉS : améliore le fonctionnement du système nerveux, diurétique, régulateur cardiaque, digestif, compense les pertes dues aux excitants (café, thé, tabac, alcool, etc.). Indispensable dans la transmission de l'influx nerveux.

BESOINS : Adultes : 1,5 mg/jour. Enfants : 0,3 à 1 mg/jour.

THÉRAPEUTIQUE : 4 à 5 mg, associée aux autres vitamines B.

SOURCES : germes de céréales, légumes (lentilles, fèves, haricots), cacahuètes, noix, levure de bière, jaune d'œuf, foie.

B2. Riboflavine

CARENCE : lésions cutanées, lèvre, organes génitaux, bouche, inflammation de la langue, les yeux brûlent ou picotent, troubles digestifs divers, perte d'appétit, anémie, migraines, vertiges.

PROPRIÉTÉS : améliore le fonctionnement hépatique, équilibre les intestins, améliore la vision nocturne, entre dans le métabolisme des protéines et des acides aminés.

INDICATIONS : conjonctivite, cataracte, maladies cutanées, crampes, migraines, troubles des muqueuses.

BESOINS : Adultes : 1,6 mg/jour. Enfants : 0,4 à 1,2 mg/jour.

L'HERBORISTERIE

THÉRAPEUTIQUE : 5 à 15 mg/jour en association avec les vitamines B.

SOURCES : lait (surtout), légumes (soja, haricots, épinards), germes de céréales, foie, œufs, poisson.

B3 PP.

Nicotinamide, acide nicotinique, niacine

CARENCE : pellagre (maladie de peau), troubles mentaux, agressivité, éruptions cutanées, douleurs articulaires.

PROPRIÉTÉS : très grand rôle dans les réactions d'oxydoréduction cellulaires. Améliore les troubles digestifs, efficace dans les états de dépression, permet d'absorber les protéines, les sucres et les lipides. Diminue la cholestérolémie, bon complément dans le traitement des engelures (avec la vitamine A et les plantes), complément dans les soins du cancer avec les plantes et les médecines naturelles en général. Régule la température, conseillée dans les cas de photosensibilisation (dans ce cas, ne pas oublier de soigner le foie avec la phyto-aromathérapie).

INDICATIONS : faiblesse, somnolence, irritabilité, manque d'appétit, digestion douloureuse, gastrite, colite, inflammation buccopharyngée, aphtes, stomatite, glossite, gingivite, polynévrites, vertiges labyrinthiques, alcoolisme, arthrite, personnes âgées.

BESOINS QUOTIDIENS : Adultes : 20 mg. Enfants : 5 à 15 mg.

THÉRAPEUTIQUE : 100 à 400 mg en association avec les autres vitamines B.

SOURCES : poisson, viande, abats, céréales complètes, levures.

B5. Acide pantothénique

CARENCE : somnolence, fatigue, troubles neuromoteurs, dépression, manque d'appétit, constipation, troubles digestifs, grincements de dents de lait (associé au calcium).

PROPRIÉTÉS : s'associe avec B6 et B9 pour former les anticorps anti-infectieux. Le système immunitaire et les surrénales fonctionnent en partie avec B5. Combat la constipation, les affections pulmonaires chroniques. Revitalise les cheveux, favorise la cicatrisation, combat le stress.

INDICATIONS : alopécie, troubles de croissance des ongles. ORL : rhinites, rhinopharyngites, sinusites infectieuses récidivantes et allergiques. Digestion : constipation en association avec les plantes. Crampes, cheveux fragiles, brûlures (même après radiothérapie), arthrite.

BESOINS QUOTIDIENS : Adultes : 10 mg. Enfants : 2,5 mg.

THÉRAPEUTIQUE : 50 à 100 mg/jour avec les autres vitamines B.

SOURCES : poisson, viande, abats, œufs, lait, levure de bière, gelée royale, choux, pois, céréales complètes.

B6. Pyridoxine

CARENCE : athérosclérose et artériosclérose, instabilité psychique et émotionnelle, insomnie, nervosité, irritabilité, chute des cheveux, dépression, dermatoses, anémie, atonie.

PROPRIÉTÉS : rôle hormonal important chez la femme au niveau des cycles menstruels. Essentiel pour métaboliser les acides aminés, les protéines et les glucides. Diurétique (aurait une action antilithiasique).

INDICATIONS : adjuvant des traitements neurologiques (névrites, toxiques, alcooliques, crampes, fatigues et lourdeurs des jambes), maladies cardiovasculaires, migraines, bonne influence sur le sommeil, convulsions des enfants, digestif. Baisse le taux de cholestérol, rhumatismes, diabète, asthme, aphte, troubles nerveux.

BESOINS QUOTIDIENS : Adultes : 2 mg. Enfants : 0,5 mg.

THÉRAPEUTIQUE : 25 à 100 mg/jour. Ne pas associer aux médicaments anti-parkinsoniens (L. DOPA).

SOURCES : germes de céréales complètes, levures, viande rouge, cervelle, foie, jaune d'œuf, lait, fruits (banane, orange, poire). Légumes : choux, pois, pommes de terre, épinards, salades, haricots.

B7. Choline et inositol

CARENCE : dépression, anorexie, troubles hépatiques (congestion).

INDICATIONS : abus de graisse, d'alcool, dépression, anxiété, insomnies, chute de cheveux.

PROPRIÉTÉS : améliore l'absorption des graisses, le fonctionnement hépatique, le fonctionnement musculaire (protège sa myéline), anti-stress, anti-insomnie, améliore les problèmes de chute de cheveux.

BESOINS QUOTIDIENS : Adultes : 10 mg. Enfants : 2,5 mg.

THÉRAPEUTIQUE : 5 à 15 mg/jour.

SOURCES : soja, germes de blé, jaune d'œuf, levure de bière.

B10. Acide para-amino-benzoïque (PAB)

CARENCE : faiblesse sexuelle, cheveux grisonnants.

INDICATIONS : impuissance masculine, taches de la peau, rides, maladies de peau, masque de grossesse.

THÉRAPEUTIQUE : Adultes : 20 à 30 mg/jour.

SOURCES : levures, céréales complètes, abats.

B12. Cobalamine

La vitamine B12 contient un minéral, le cobalt.

CARENCE : pâleur, anémie, palpitations, amaigrissement, troubles de la mémoire et de l'humeur, fatigue, dépression, retard de croissance de l'adolescent, chute de cheveux.

PROPRIÉTÉS : synthèse des acides aminés, tonique et calmant à la fois, améliore les retards de croissance, soigne les migraines, les névralgies, favorise la fabrication des globules rouges.

INDICATIONS : névrites, névralgies, anémies, convalescence avec retard de croissance, vieillards, végétariens, migraines, torticolis, alcoolisme.

BESOINS QUOTIDIENS : Adultes : 0,3 mg. Enfants : 0,05 à 0,1 mg.

THÉRAPEUTIQUE : 2,5 à 10 mg/jour.

HYPERVITAMINOSE POSSIBLE : urticaire, prurit, érythème. Ne pas donner aux personnes allergiques.

SOURCES : lait, œufs, fromages, abats, crustacés, viande, poisson.

VITAMINE C. Acide ascorbique

CARENCE

Scorbut, saignement de dents déchaussées : maladie, rare à notre époque, résultant d'un abus de nourriture dévitaminée.

Mauvais fonctionnement du système circulatoire (vaisseaux), athérosclérose, vieillissement précoce, dents et gencives en mauvais état, saignements de nez, décalcification, faiblesse et troubles osseux, rhumatismes, maladies ORL.

PROPRIÉTÉS : anti-infectieux, antirhumatismal, accélère la guérison des fractures, anticarie dentaire, baisse le cholestérol, indispensable à la formation du collagène, augmente les défenses organiques ; stimulant efficace et sans effet secondaire (énervement) s'il est naturel.

INDICATIONS

Affections ORL (rhume, bronchite, etc.) : préventions et soins.

Brûlures, abus de tabac, anémie, accélérateur de cicatrisation, anti-infectieux général, anti-âge, anti-asthénique, rhumatisme, carie dentaire, athérosclérose, calculs biliaires, crampes musculaires.

BESOINS QUOTIDIENS : 60 mg le matin.

THÉRAPEUTIQUE : 500 mg à plusieurs grammes/jour. Ajouter du magnésium pour éviter les problèmes de reins au-delà de 750 mg/jour.

SOURCES : fruits, citrons, oranges, acérola, cynorrhodon, légumes frais (choux, épinards, petits pois, tomates).

VITAMINE D. Calciférol

CARENCE : rachitisme, ostéoporose, déminéralisation, os fragilisés, baisse des taux sanguins de calcium et de phosphore.

PROPRIÉTÉS

Améliore l'absorption du calcium par l'intestin, action conseillée pour garder les dents et les os en bon état ou pour soigner.

Souvent intéressante en complément de soins dans les insomnies.

Permet d'éviter les crampes, antirhumatismale.

INDICATIONS : personnes âgées, rachitisme, tétanie due à un manque de calcium, femmes enceintes, spasmophilie par hypocalcémie.

BESOINS QUOTIDIENS : 400 UI.

THÉRAPEUTIQUE : 800 UI.

TOXICITÉ : à 1 200 UI.

HYPERVITAMINOSE : grave : vomissements, éruptions sur la peau, suit une phase d'anorexie, de fatigue physique et psychique avec polyurie et albuminurie et, enfin, une phase de décalcification des reins, de l'aorte et des poumons.

SOURCES : ultraviolets, huile de foie de poissons, poissons.

VITAMINE E. Tocophérol

CARENCE : hypercholestérolémie, troubles du système cardiovasculaire, cataracte précoce, troubles nerveux, lésions cutanées et du cuir chevelu, stérilité de la femme, anémie, extrémités froides, bouffées de chaleur, troubles ménopausiques.

PROPRIÉTÉS : régulation et développement des systèmes génitaux des deux sexes, facteur antirides et antiveilleissement, combat les maladies cardiaques, antioxydant protégeant d'autres substances comme les acides gras non saturés et les vitamines A et C, prévention des maladies cardiovasculaires, protection des poumons dans les milieux pollués.

INDICATIONS : athérosclérose, collagénose, thrombose des coronaires, diabète, énurésie, stérilité (action sur la sécrétion du sperme : positive), troubles de la ménopause, prévention des rides.

BESOINS QUOTIDIENS : 15 UI.

THÉRAPEUTIQUE : 100 UI chez les hypertendus. Ne pas dépasser 500 UI chez les diabétiques.

SOURCES : germes de céréales, huiles végétales non traitées.

PETIT LEXIQUE DES PROPRIÉTÉS

ANTHELMINTIQUE : qui aide à l'expulsion des vers.
ANTIPYRÉTIQUE : qui combat la fièvre.
ANTISPASMODIQUE : qui calme les contractions involontaires des muscles et des organes.
APÉRITIVE : qui provoque l'appétit.
ASTRINGENT : qui resserre les tissus, modère les sécrétions.
BALSAMIQUE : qui contient des baumes adoucissants des tissus.
BÉCHIQUE : qui apaise la toux.
CARDIOTONIQUE : qui tonifie le cœur.
CARMINATIF : qui favorise l'expulsion des gaz intestinaux.
CHOLAGOGUE : qui favorise l'évacuation de la bile.
CHOLÉRÉTIQUE : qui favorise la sécrétion de la bile.
DÉPURATIF : qui détoxique l'organisme.
DIAPHORÉTIQUE : qui fait transpirer.
DIURÉTIQUE : qui active l'élimination de l'urine.
ÉMÉTIQUE : qui provoque le vomissement.
EMMÉNAGOGUE : qui provoque ou régularise les règles.
ÉMOLLIENT : qui adoucit.
EUPEPTIQUE : qui favorise la bonne digestion.
FÉBRIFUGE : qui combat la fièvre.
HÉMOSTATIQUE : qui arrête une hémorragie.
HYPERTENSIVE : qui fait monter la tension.
HYPOGLYCÉMIANT : qui abaisse le taux de sucre sanguin.
HYPOTENSIVE : qui fait baisser la tension.
RÉSOLUTIF : qui dissipe engorgements et inflammations.
STIMULANT : qui augmente activité et vitalité de l'organisme.
STOMACHIQUE : qui favorise la digestion gastrique.
SUDORIFIQUE : qui favorise la transpiration.
VASOCONSTRICTEUR : qui resserre les vaisseaux.
VULNÉRAIRE : qui cicatrise les plaies.

INDEX

A

- abcès : 182
- abcès chaud : 182
- abcès dentaire : 183, 215
- abcès du poumon : 183
- abcès froid : 182
- Absinthe : 71, 259
- Acacia : 72
- Ache : 155
- Achillée millefeuille : 165
- acide urique : 184
- acidité de l'estomac : 186
- acné : 184
- acné juvénile : 184
- acné rosacée : 184
- Acore : 83
- acupuncture : 10
- aérophagie : 185
- Agar-agar : 83
- agrumes : 358
- Aigremoine : 125, 259
- aigreurs d'estomac : 186, 220
- Ail : 43, 260, 302
- Airelle myrtille : 44, 260
- akène : 25
- alambic : 296
- albuminurie : 186
- Alchémille : 166, 261
- alcoolats : 39
- alcoolatures : 39
- Algues : 83
- Alkékenge : 151, 261
- allergie : 186
- Aloès : 73
- amande : 23
- aménorrhée (retard ou absence de règles) : 251
- ananas : 27
- Ancolie : 26
- androcée : 16
- andropause : 187, 238
- anémie : 187
- Aneth : 302
- Angélique : 86, 261, 302
- angine : 188
- angoisse : 190
- Anis étoilé : 262
- Anis vert : 57, 303
- anotrope : 20
- Ansérine : 262
- anthère : 17
- anthérozoïde : 20
- anxiété : 190
- apétale : 16
- aphte : 191
- Armoise : 166, 262
- Armoise arborescente : 303
- Armoise commune : 303
- Arnica : 115, 262
- artériosclérose : 192
- artérite : 192
- arthralgie : 193
- arthritisme : 193
- arthrose : 193
- Artichaut : 103
- articulations gonflées : 193
- ascite : 194
- Asperge : 151
- Aspérule : 173, 262
- Aspic (Lavande) : 303
- asthme : 194
- Aubépine : 45, 263
- Aunée : 152, 263
- axonge : 356

L'HERBORISTERIE

B

Badiane : 58, 303
baie : 23
Ballote fétide : 174
banane : 24
Bardane : 263
Basilic : 174, 303
baume de la Paix : 293
baume de Tolu : 303
baume des Moines : 293
baume du Canada : 303
baume du Pérou : 303
Bay Saint-Thomas : 304
Benjoin : 304
Benoîte : 26
Berbérís : 104
Berce : 87
Bergamote : 304
Bette : 104
beurre : 356
bière : 358
Bigaradier : 304
Bistorte : 264
blanc de baleine : 357
Blé : 28

blennorragie : 195
blessure : 196
Bleuet : 137
bogue : 25
Bois de Rose : 304
Boldo : 105
Bornéol : 304
Bouillon blanc : 137
Bouleau : 116, 264
Bouleau blanc : 304
Bouleau jaune : 305
boulimie : 199
Bourdaïne : 75
bourdonnements d'oreilles : 197
bourgeon : 13
Bourrache : 138, 264
Bourse à pasteur : 45, 264
bronchite : 197
brûlure : 197
Bruyère : 153
Buchu : 305
Bugrane : 153, 264
Buis : 154
Busserole : 155

C

Cade : 305
Café : 46
Caille-lait : 272
Cajeput : 305
Calaments : 58
Calamus : 305
calculs : 199
calice : 14
calicule : 15
callosités : 209
Camomille : 264, 305
Camomille romaine : 105
Camphre : 265, 305
camphre de Bornéo : 304
campylotrope : 20
Cannelle : 88, 265
Cannelle de Ceylan : 305
Capillaire : 266
Capillaire de Montpellier : 139
capsule : 27
Capucine : 266
Cardamome : 305
Cardère : 109, 267
Carotte : 266, 306
Carragaheen : 84

Carvi : 59, 266, 306
caryopse : 26
Cassis : 117, 266
Cèdre : 306
Céleri : 155, 306
cellulite : 201
cérat de Galien : 364
cérats : 364
Cerfeuil : 60
cerise : 23
Cerisier : 23, 156, 266
Chamerion angustifolium : 158
chapiteau : 296
Chardon : 106
Chardon aux ânes : 107, 267
Chardon bénit : 106
Chardon bleu des Alpes : 108
Chardon Marie : 107
Chardon Rolland : 108
Chardon safran bâtard : 267
châtaigne : 25
Châtaigne d'eau : 88
Châtaignier : 267
chaudron : 296
Chélidoine : 11, 109, 267

Index

Chêne : 26, 47, 268
cheveux : 202, 366
Chicorée : 110, 268
Chiendent : 157, 268
cholestérol : 203
Chou : 118, 268
Ciboulette : 61
circulation : 205
cire : 357
cirrhose : 205
Ciste : 306
Citron : 125, 269, 306
Citronnelle : 61, 306
Citrouille : 89, 269
Clématite : 26
clou : 182
cœur : 206
cohobation : 297
cold-cream : 364
colibacillose : 206
colite : 207
conceptacle : 14
conjonctivite : 258
connectif : 17
Consoude : 119, 269
constipation : 207
Copahu : 306

Coquelicot : 27, 140, 269
Coriandre : 62, 269, 306
corolle : 15
corps gras : 355
cors : 209
cosmétique : 353
couperose : 209
courbatures : 209
Courge : 269
crachements de sang : 210
crampe des membres : 210
crèmes : 363
Cresson : 127, 270
crevasses : 211
croissance : 212
croûtes de lait : 213
Cubèbe : 307
cuir chevelu : 367
Cumin : 62, 307
Curcuma : 110
Curcuma longa : 110
Curcuma xanthoriza : 111
cynorrhodon : 127
Cypres : 48, 270, 307
cystite : 206, 213
cytoplasme : 18

D

dartres : 213
datte : 24
décalcification : 214
déchaussement : 215
décoction : 38
déhiscent : 26
démangeaison : 214
démaquillants : 358
déméralisation : 214
démorphinisation : 104
dentition (troubles de la) : 214
dents : 214
dents du bébé : 214
dépression : 190
diabète : 215

dialypétale : 15
dialysépale : 15
diarrhées : 216
dicotylédone : 28
digestion : 217
digestion lente : 217
dioïque : 20
distillation : 295
Douce-amère : 270
douleurs céphaliques : 240
drupe : 23
durillons : 209
dysménorrhée (règles douloureuses) : 251
dyspepsie : 217

E

eau : 22
eau de Sainte Rita : 292
eaux distillées : 39
ecchymoses : 218
eczéma : 218
Églantier : 127

Élemi : 307
Éleuthérocoque : 90
élixirs : 40
Encens : 307
endocarpe : 23
enrouement : 219, 234

L'HERBORISTERIE

entorse : 219
énurésie : 231
épiderme : 19
Épilobe à petites fleurs : 158
Épilobe des montagnes : 158
Épilobe rose : 158
Épilobes : 158
Epilobium angustifolium : 158
Epilobium montanum : 158
Epilobium parviflorum : 158
Épine-vinette : 104
épistaxis : 253

fatigue : 222, 236
fécondation : 21
Fenouil : 63, 270, 308
Fenugrec : 90
fibrome : 223
Ficaire : 49, 271
fièvre : 224
figue : 27
filet : 17
fleur : 13
fleur unisexuée : 20
foie : 225

Gaïac : 308
Gaillet : 272
Galbanum : 308
gale : 227
Galéga : 272
gamopétale : 15
gastrite : 220, 227
gelée royale : 357
gélules : 41
Génépi : 64
Genévrier : 159
Genièvre : 272, 308
Gentiane : 91, 273
Géranium Robert : 273
Géranium rosat : 308
gerçures : 211

haleine : 228
Hamamélis : 50, 274
Haricot : 28
Harpagophytum : 120
Hélichryse : 309
hémorroïdes : 228

Érable : 26
Érysimum : 128
Eschscholtzia : 175
essence : 295
essencier : 296
estomac : 220
Estragon : 128, 307
Eucalyptus : 140, 270, 307
Euphrase : 141
exine : 18
extraits : 40
extrose : 17

F

follicule : 26
foulure : 219
fracture : 226
Fraisier : 14, 26, 76, 271
framboise : 23
Framboisier : 167
Frêne : 120, 271
fruit : 22
Fucus vésiculeux : 86
Fumeterre : 272
funicule : 20
furoncle : 182

G

Germandrée : 273
germination : 28
Gingembre : 92, 308
Ginseng : 92
Girofle : 93, 273, 308
Giroflée : 26
glycérine : 357
gousse : 26
goutte : 227
graine : 27
graisses et huiles animales : 356
Griottier : 156
grippe : 227
Gui : 49, 274
Guimauve : 129, 274
gynécée : 18

H

hépatite virale : 229
hermaphrodite : 20, 21
herpès : 229
Hêtre : 26, 274
Hibiscus : 93
hile : 20

Index

homéopathie : 10
Houblon : 274
Houx : 94
huile d'Amande : 356
huile d'Avocat : 356
huile d'Olive : 356
huile de Coco : 356
huile de foie de morue : 356
huile de germe de Blé : 356
huile de Maïs : 356

ictère : 226, 230
impuissance : 230
incontinence urinaire : 231
indéhiscents : 25
indigestion : 231
infarctus : 231
infections : 232

jaunisse : 226, 233

Kola : 95, 275

lactation : 233
Laitue vireuse : 175
Lamier blanc : 168
Laminaires : 84
Laminaria cloustoni : 85
Laminaria digitata : 85
Laminaria saccharina : 85
lanoline : 356
laryngite : 234
Laurier : 275
Laurier noble : 309
Lavande : 175, 275, 309
Lavande sauvage : 297

macération : 38
Macis du muscadier : 310
maigreux : 236
Maïs : 160
Mandarine : 310
Marjolaine : 177, 276, 310
marron d'Inde : 27, 277
Marronnier d'Inde : 51
Marrube : 143, 277

huile de Noix : 356
huile de Ricin : 356
huile de tortue : 357
huile de vison : 357
huile essentielle : 295
huiles : 39
huiles végétales : 356
hydrolat : 39, 296
hydropisie : 230
Hysope : 142, 274, 309

I

infusion : 38
insectes : 22
insomnie : 232
insuffisance salivaire : 232
introse : 17
Inule odorante : 309

J

Joubarbe : 275

K

L

Lavande stoechade : 309
Lavandin : 176, 309
Lemongrass : 309
leucorrhée : 235
Lierre grimpant : 276
Lierre terrestre : 143, 276
Lin : 276
lithiase : 236
Livèche : 309
loge : 17
longévité : 236
Lotier cornicule : 177
lotions : 359

M

masques : 360
Maté : 95
Matricaire : 112
Mauve : 130
Mélilot : 51, 277
Mélisse : 178, 277
mélittes : 40
mémoire : 237
ménopause : 238

L'HERBORISTERIE

ménorragie (règles excessives) : 251
Menthe : 65, 278, 297
Menthe poivrée : 66, 310
Menthe pouliot : 67
Menthe sylvestre : 310
Menthe verte : 66, 310
Ményanthe : 96
mésocarpe : 23
métrite : 239
micropyle : 20
miel : 357
migraine : 240
Millepertuis : 278

Navet : 144, 279
nectaire : 16
Nénuphar blanc : 168
Nénuphar jaune : 169
Nénuphars : 168
néphrites : 241
Nérol : 304
nervosité : 242

obésité : 243
œuf albumen : 21
œufs : 357
Oignon : 131, 280
olive : 281
Olivier : 52
ongles (déformations des) : 245
onguents : 363
oosphère : 20
orange : 24, 311
Orange amère : 179
Orchidée : 20
oreille : 246

Paliure : 161
Palmarosa : 311
palpitations : 246
panaris : 182, 247
Panicaud maritime : 108
Panicauds : 108
papille : 16
papillomes : 247
Paracelse : 11
paraffine : 357
parenchyme : 19
Pariétaire : 281

monocotylédone : 28
monoïque : 20
morphine : 104
Mouron rouge : 27
Mousse de Corse : 85
Moutarde : 279
Mûrier noir : 77
Muscade : 96, 310
Muscadier : 279
muscles fatigués : 241
mycose : 241
Myrrhe : 310
Myrte : 131, 310

N

neurasthénie : 242
Niaouli : 311
Noisetier : 52, 280
noisette : 25
noix : 23
noyau : 18
Noyer : 280
nucelle : 20

O

Orge : 281
Origan : 132
Origan à fleurs compactes : 311
Origan d'Espagne : 311
Orme : 26
orthotrope : 20
Ortie : 97, 281
Oseille : 281
otite : 245
ovaire : 19
ovule : 19, 20
oxyures : 246

P

Passiflore : 180
Patchouli : 282, 311
pâtes : 363
Patience : 282
peau : 247
pédoncule : 13
Pensée sauvage : 282
périanthe : 14
péricarpe : 25
Persil : 282
pertes blanches : 235
Pervenche : 53, 283

Index

pétale : 15
Petit Grain : 304
Petit Houx : 53
Petite Centaurée : 98
Peuplier : 283
pharyngite : 234, 248
phlébite : 248
phytothérapie : 9
Picea lipine noire : 311
Pied de chat : 145
Piloselle : 161
Pin : 283
Pin baumier : 303
Pin maritime : 311
Pin noir d'Autriche : 311
Pin sylvestre : 146, 312
Ping Yao : 293
Pissenlit : 26, 161
placentation : 19
plantule : 21
Platane : 26
pleurésie : 248
pneumonie : 249
Poireau : 162, 283
poivre : 284
pollen : 18, 357
pollinisation : 21
pommades : 363
pomme : 24
Pomme de terre : 67, 283
poudres : 41
poux : 250
Prêle : 121
préparations : 37
Primevère : 22
primine : 20
prostatite : 250
Prunellier : 78, 284
prurit : 214, 250
Psyllium : 78, 284
Pulmonaire : 11, 147, 284
pyorrhée alvéolo-dentaire : 215
pyxide : 27

Q

Quinquina : 99, 284

R

Radis noir : 112
raisin : 23
rate : 250
Rave : 279
Ravensara : 312
réceptacle : 13, 14
règles : 251
Réglisse : 68, 284
Reine des prés : 123
Renoncule : 25
Renouée des oiseaux : 169, 285
rhinite : 253
Rhubarbe : 79, 285
rhumatisme : 251
rhume : 253
Ricin : 28
Romarin : 113, 285, 312
Romarin à verbenone : 312
Ronce : 133, 286
Rose : 286, 297
Rose de Bulgarie : 312
Rose rouge : 80
rougeurs au visage : 253
rythmes : 10

S

Safran : 286
saignement de nez : 253
Salicaire : 81
salive : 254
salpingite : 254
Salsepareille : 287
samare : 26
Santal : 312
Saponaire : 287
Sarriette : 99, 287, 297
Sarriette des montagnes : 312
Sassafras : 312
Sauge : 20, 287, 297, 313
Sauge officinale : 170
Sauge sclarée : 313
Saulle : 288
secondine : 20
sépal : 14
serpentin : 296
Serpolet : 134, 313
signature : 11
silique : 26

L'HERBORISTERIE

sinusite : 254
sirops : 40
Souci : 69, 288
spasmophilie : 255

tabagisme : 255
tachycardie : 255
Tamier commun : 289
Tanaïs : 100, 289
teintures : 39
tépalé : 16
Térébenthine : 313
Thé : 54
Thuya : 313
Thym : 289, 297
Thym vrai : 134
Thym vulgaire : 313

ulcère variqueux : 256
ulcères : 220
urée : 256

Valériane : 180
Vanillier : 21
varice : 257
vase : 296
vase florentin : 296
vaseline : 357
vent : 22
Verge d'or : 164, 290
verrue : 257

Wintergreen : 314

yeux : 258

zona : 258

stigmaté : 19
style : 19
Styrax : 313
Sureau : 163, 288

T

Thyms rouges : 313
Tilleul : 289
tisanes : 38
tomate : 24
Tormentille : 171, 289
torticolis : 256
Tournesol : 101
trachéite : 234, 256
transpiration : 256
troubles de la circulation : 205
Tussilage : 148, 290

U

urémie : 257
urticaire : 257

V

vers : 258
verticille : 14, 16
Verveine : 290
Verveine odorante : 70
Vigne : 291
Vigne rouge : 55
vins médicinaux : 40
Violette : 16, 149, 291, 313

W

Y

Ylang-ylang : 314

Z

CRÉDIT PHOTOGRAPHIQUE

Toutes les photos des pages 321 à 352 sont de Pierre Lieutaghi, sauf :

- Gilles Corjon : 9, 56, 67, 81, 83, 87, 112, 145, 163, 186, 211 (d) ;
- École lyonnaise de plantes médicinales : 5, 18, 47, 51, 65, 68, 113, 126, 134, 166 ;
- Frank Dubus : 13, 90, 91, 138, 140, 211 (a, b).

Illustrations d'après

Plantes usuelles, par A. Ysabeau (Paul Dupont, 1870) et
Anatomie et physiologie végétales, par G. Bonnier (Paul Dupont).

Remerciements

à l'École lyonnaise de plantes médicinales qui nous a fourni
le mémoire de Gérard CLAEYS, aromathérapeute,
et celui de Tamara FARIN.

Table

AVANT-PROPOS	5
---------------------	----------

INTRODUCTION	7
---------------------	----------

Chapitre 1

L'HERBORISTERIE.	9
-------------------------	----------

<i>La phytothérapie</i>	9
-------------------------	---

<i>Les rythmes</i>	10
--------------------	----

<i>La notion de signature.</i>	11
--------------------------------	----

Chapitre 2

DE LA FLEUR À LA GRAINE	13
--------------------------------	-----------

La fleur	13
-----------------	-----------

Les éléments floraux	13
----------------------	----

Les verticilles protecteurs	14
-----------------------------	----

<i>Le réceptacle</i>	14
----------------------	----

<i>Le périanthe.</i>	14
----------------------	----

Les verticilles reproducteurs	16
-------------------------------	----

<i>L'androcée.</i>	16
--------------------	----

<i>Le gynécée.</i>	18
--------------------	----

La fécondation.	21
-----------------	----

La pollinisation	21
------------------	----

<i>La pollinisation directe ou autopolinisation</i>	21
---	----

L'HERBORISTERIE

<i>La pollinisation indirecte</i>	21
<i>Les éléments extérieurs</i>	22
Le fruit	22
<i>Les fruits simples charnus</i>	23
<i>La drupe</i>	23
<i>La baie</i>	23
<i>Les fruits secs</i>	25
<i>Les fruits indéhiscent</i>	25
<i>Les fruits déhiscent</i>	26
<i>Les fruits complexes</i>	27
La graine	27
<i>Libération de la graine (ou des graines)</i>	27
<i>Germination de la graine</i>	28

Chapitre 3

CUEILLIR ET RÉCOLTER LES PLANTES	31
<i>La cueillette</i>	31
<i>Comment se préparer ?</i>	31
<i>Pendant la sortie</i>	32
<i>Constitution d'un herbier</i>	33
<i>La récolte</i>	33
<i>Récolte des diverses parties des plantes</i>	33
<i>Calendrier des récoltes</i>	34
<i>Le séchage</i>	36

Chapitre 4

PRÉPARER LES PLANTES	37
<i>Précautions</i>	37
<i>Les préparations</i>	37
<i>L'infusion</i>	38
<i>La décoction</i>	38
<i>La macération</i>	38
<i>Mode d'emploi général des tisanes</i>	38
<i>Concentration et posologie</i>	38
<i>Durée du traitement</i>	38
<i>Autre mode d'emploi des tisanes</i>	39
<i>Les autres préparations</i>	39
<i>Les teintures</i>	39
<i>Les alcoolatures</i>	39
<i>Les alcoolats</i>	39
<i>Eaux distillées et hydrolats</i>	39
<i>Les huiles</i>	39

Table

Les extraits	40
Les élixirs	40
Les vins médicinaux	40
Les sirops	40
Les mellites	40
Les poudres	41
Les gélules	41

Chapitre 5

PHYTOTHÉRAPIE	43
1. Plantes cardiovasculaires	43
2. Plantes de l'estomac	57
3. Plantes de l'intestin	71
4. Plantes de la fatigue	83
5. Plantes du foie	103
6. Plantes du système locomoteur	115
7. Plantes de la sphère Orl	125
8. Plantes des poumons	137
9. Plantes des reins	151
10. Plantes du système hormonal	165
11. Plantes du système nerveux	173

Chapitre 6

FORMULAIRE THÉRAPEUTIQUE	181
---	------------

Chapitre 7

RECETTES TRADITIONNELLES	259
---	------------

Chapitre 8

AROMATHÉRAPIE	295
Introduction	295
Les huiles essentielles	302
Les huiles essentielles et la peau	314
L'esthétique et la cosmétique naturelle	316

Chapitre 9

COSMÉTIQUE NATURELLE	353
Votre bilan santé / beauté.	353
Les produits de base.	355
Les corps gras	355
Les huiles végétales.	356
Graisses et huiles animales	356
Le monde minéral	357
Autres produits naturels utilisés souvent comme nourrissants	357
Les démaquillants	358
Les lotions	359
Les masques	360
Les masques que vous allez fabriquer	361
Le teint terne.	361
Le teint pâle	362
Peaux grasses et pores dilatés	362
Peau fripée.	362
Désincruster la peau	362
Masque antirides.	363
Crèmes et pommades	363
Pommade pour lèvres gercées	364
Soins des mains	364
Soins des jambes	365
Soins des pieds	365
Les bains et saunas.	365
Fatigue générale	366
Dentifrice	366
Les yeux	366
La couleur de la peau	366
Les cheveux	366
Les cheveux	367
Le cuir chevelu	367
Le soin des cheveux	367
Cheveux secs, cheveux fins	367
Cheveux gras.	368
Cheveux mous, pelliculaires, abîmés	369
Cheveux abîmés par la mer.	369
Pour obtenir des reflets dorés.	369
Cheveux blancs qui jaunissent	369

Chapitre 10

PHYTOTHÉRAPIE VÉTÉRINAIRE	371
--	------------

Table

ANNEXES	385
1. Classification des plantes.	387
2. Tableau des plantes	395
3. Le jardin des teinturiers	403
4. L'horloge botanique d'après Linné	406
5. Les fleurs de Bach	408
6. Les oligoéléments	414
7. Les vitamines	422
PETIT LEXIQUE DES PROPRIÉTÉS	429
INDEX	431
CRÉDIT PHOTOGRAPHIQUE	439

Dépôt légal février 2006

Patrice de Bonneval

L'herboristerie

Manuel pratique de la santé par les plantes

L'herboristerie est née avec l'homme. Face à la maladie, en tous lieux et de tout temps, les hommes ont d'abord utilisé les plantes qu'ils avaient à leur disposition. De cette expérience plusieurs fois millénaire, il reste un savoir qui trouve son aboutissement dans l'usage que nous faisons aujourd'hui des plantes.

L'ouvrage de Patrice de Bonneval aborde tous les aspects essentiels de l'herboristerie. Il souligne le rôle indispensable des plantes pour une thérapie de qualité et apporte les notions nécessaires à leur connaissance, leur cueillette et leur préparation. Le chapitre consacré à la phytothérapie et le formulaire thérapeutique constituent la source d'informations la plus précieuse sur les remèdes issus des plantes.

Ce manuel pratique aborde aussi les domaines de l'aromathérapie, la cosmétique naturelle et la phytothérapie vétérinaire, sans négliger les recettes anciennes et les produits traditionnels.

Enfin, *L'herboristerie* contient plusieurs annexes (oligoéléments, vitamines, etc.) qui font de ce manuel un ouvrage de référence, très complet mais toujours clair et d'une lecture aisée, indispensable à toute personne voulant faire un bon usage des plantes.

Un nouveau chapitre et plus de deux cents photos couleurs complètent cette deuxième édition.

Docteur en pharmacie, fondateur de l'École lyonnaise de plantes médicinales, Patrice de Bonneval est aussi président d'honneur de la Fédération française de diététique et secrétaire fondateur du Syndicat conseil-nature (syndicat des magasins de diététique et d'herboristerie). Passionné et convaincu des bienfaits des plantes, Patrice de Bonneval fait partager dans ce livre le fruit d'une longue expérience, acquise et enrichie au cours d'une pratique quotidienne de l'herboristerie.



Prix : 29,50 euros